姉ageha

お姉さんアゲハ

3月号
偶数月7日発売 2014年3月10日発行

ギャルでもない！おばさんでもない！
アラサーのお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です❤

SBCで2014年は新しい私になる!! 下巻

30%OFFクーポン券付き
綴じ込み付録❤
湘南美容外科クリニックで新しいトビラを開けよう!!

少しの日光も浮き出たシミもシャットアウト!!
シミ対策ベースメイク!!

自己ベストを叶える
自分メンテ最新版!!
新・老けない習慣128❤
メイク スキンケア 生活習慣

細めハネ上げラインと下まぶたの抜け感が大事!!
最新アイメイク徹底解説

専属の新顔が汗と努力の
生き様語ります❤
杉山佳那恵の成りあがり物語

ケバくないけど抜けすぎない❤ エロではなくて艶もある❤
フェロモンヘアArrange
本命サイド寄せ 1人飲みゆる巻き 夜遊びアップ

ハンターLALAが出会いを求めて突撃ルポ!!
狩り場はどこだ!?
婚活パーティー シングルズバー 街コン

自分の幸せ探しのスタート地点♪
山上紗和、結婚します❤

ネイルサロン、アパレル、飲食店…
好きなことを仕事にしたお姉さん8人の起業奮闘記!!

季節の境目を乗り切るアイディアたくさん!!
Winter→Spring 着まわしSNAP❤

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞❤
Nadeshiko 相談室／妊娠しやすい体になる❤／ボトックスとの正しいつきあい方／ご当地手みやげ図鑑／みんなの花粉症対策／THE 思い出もヒッパレ♪／人生のムダをなくし隊❤／かなつ久美先生の肌断食美容 etc.

"いいとも!"は終わっちゃうけど
私たちの友情は永遠❤
お姉さん的友達の輪❤

お姉さん10人の
51足を一挙公開!!
秘密のシューズクローゼットへようこそ❤

Hair ―― フェロモン忘れず女っぷりアピール❤
Beauty ―― 自分メンテで新・老けない習慣!!
Make ―― 抜け感のある目元でオトナ女子❤
Fashion ― 冬春共通アイテムを賢く着まわし!!

春のオンナっぷり強化バイブル❤

美意識UPで新しい私になる❤

¥5,145

顔にかかる
立ち上がり前髪❤

自然なラフ感がポイント！ ボリュームが出ないときは、分け目に沿って髪をコテで挟み、根元を立ち上がらせて

分け目は基本8:2❤

かき上げ前髪のベストな位置がココ ちょうど黒目の延長線上に分け目を作ると、左右の重さのバランスがイイ♪

杉山佳那恵
専属モデル(28歳／東京都)
独身・子供なし

ワンピース¥17,800／BEYOND IRMA リング／モデル私物

アラサー限定!

基本のフェロモンヘア❤

アレンジとしてはサイド寄せやうなじ見せが人気だけど、まずは基本である巻き下ろしのポイントを紹介します

エロではなくて、艶もある❤
が重要課題❤❤

キューティクルを感じる地毛ロング❤

フェロモン3原則その1
"髪は女の命"

毛先までケアが行き届いていると、オンナ度高め。ダメージのない髪にして損はない❤

官能フレグランスでうわてなオンナ❤

フェロモン3原則その2
脳裏に焼きつく匂い❤

ふんわり香らせるには洋服ではなく、素肌にまとって❤ ウエストの両サイド、ひざやひじの内側がオススメだよ

デカく盛るより流し目ライン❤

3つめは伏し目を意識したハネライン

下を向いたときにさり気なく分かるように、ハネラインはゆるやかなカーブにするよ。まつげもふさふさタイプが◎！

ヘアArrange❤

た、男の本能をくすぐるアレンジをお見立てします❤

Around 30
オンナの価値は
フェロモンに
あり❤

ケバくないし、ヌケすぎてもない❤
お姉さん世代は五感で感じさせるの

春風になびく フェロモン

フェロモンを語るには、食べごろをちょっと過ぎたくらいの今がちょうどいい　かわいいとオトナをイイとこどりし

顔周りは外巻き❤
顔周りは特に巻き方で印象がガラリと変わる場所　外巻きのカールが耳あたりから始まると老けて見えない❤

逆毛を立てない自然なボリューム❤
カールをほぐすなら、手ぐしかブラシで❤　ヘタに逆毛でボリューム作ると、盛りすぎて敬遠される可能性大！

軽やかになびくゆるカール❤
38ミリのコテで毛束の中間くらいまでをゆる巻き❤　スプレーで固めず、手に優しくからむような柔らかさをキープ♪

PHOTO_Hiroyuki Sato,Naoyuki Hanaoka（SAYAKA,RINA） HAIR_Rina Kiri（f-me） TEXT&EDIT_Kumi Matsuno

フェロモン度

本命とディナーに行くときは 前髪かき上げサイド寄せ♥ Hair

連れていて相手が自信持っちゃうような、高めなオンナを演出したい😋 オトナ顔のときはうなじ見せが絶対条件。

首筋と視線の奥からフェロモンが…だだ漏れ♥

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

ワンピース¥6,490／リゼクシー 渋谷109店 その他／すべてモデル私物

Process

1. 8：2くらいに分け、多めに取って25ミリのコテで外巻き始まりのMIX巻きに♪ 髪が長くないので毛先は逃がす★
2. 全体を片サイドに寄せてえり足にピンで留めるよ！ 同じコテで前髪の生え際を挟み、熱を与えて立ち上げておく✧
3. 分け目部分も同じように立ち上げるよ★ 分け目に沿って表面の髪をタテに取り、コテで挟んで根元からしごく♥

Back

Side

ココがポイント♥

かき上げ前髪でオンナっぽさをアップ！

無造作な毛流れができるので、一瞬で大人びた顔に変身できる✧ 黙ってても意味深さが出るのが高ポイント♥

透き通ったうなじを見せてその後を想像させる！

フェロモン放出の際にダントツで多かった"うなじ見せ"♥ 男の人にはない色白さや華奢さを、ココで覗かせて♪

他にはヴィクシーのエンジェルズ、ブリジット・バルドー、紗栄子に藤原紀香♥

藤原紀香の引き締まって出るとこ出たボディラインは魅力的♥（美和子）

ブリジットのぽってりした唇と小悪魔っぽいところが好き😺（けいこ）

紗栄子はかわいいのに、二の腕やお尻がむちむちでセクシー★（紗和）

努力おしまずセレブ男子をたぶらかすエンジェルズは女度が高い！（MERI）

私たちがやってるフェロモンテク 1

お姉さんたちが憧れているのは 外国人ならミランダ・カー♥ 日本人なら杉本彩♥

高い美意識とセクシーなボディラインが魅力的✧ 特に引き締まった肩甲骨があらわになった後ろ姿は神！

出産したとは思えない抜群のスタイルに、愛くるしい笑顔、超がつくほどのポジティブシンキングにみんな虜😺

HAIR DATA

COLOR ゴールドベージュ★

LENGTH 胸上のセミロング♪

SALON

通っているサロンはアベイル✧ 春っぽくしたかったので、気持ち明るめにしてもらったよ♥

シンプル派は
ストレートの毛先にワンカール

あんまり盛りたくない日やシンプルな服装のときに♪
ストレートじゃ味気ないので、毛先に動きをつけるよ♥

HAIR DATA
COLOR アッシュゴールド★
LENGTH 胸下の自毛ロング
SALON
オアシス表参道店の中野さんにお願いしてる★　アッシュを入れて透け感のある外国人カラーに

ヌーディーな雰囲気を漂わせ
駆り立てられる女を演出

主婦&Tokyo Nadeshiko ブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

ワンピース、ピアス／ともにモデル私物

Side
Back

私たちがやってるフェロモンテク 2

ディナーに行くときのメイクは 細めのハネラインにオーバーリップ♥

全部濃くせずに、ラインとリップにポイントを置くよ★　夜はチークの塗りすぎに注意！

横からも見られてることを意識★　目尻の形に沿ってスッと流す

石原さとみみたいなぽってり唇を目指して少しオーバーに塗るよ♥

Process

1 前髪とトップを8：2に分け、多いほうを半分に分けてダッカールで仮留め★　ふたつに分けるとふんわり感がアップ！

2 トップを根元から立ち上がらせるよ！　内側の毛束から分け目に沿って38ミリのコテで挟む。上側も同じように♪

3 手ぐしで表面を浮き上がらせ、反対側からドライヤーをあてる★　熱が冷めるまで手を動かさず、ボリュームをキープ♪

4 両サイドとバックを上下に分けて、それぞれ38ミリのコテで毛先だけワンカール♥　全体を片サイドに寄せて完成

私たちがやってるフェロモンテク 3

揺れるタイプのピアスで本命の視線は浮気知らず♥

ネコが猫じゃらしを追うように、狩りの性質がある男の人にとって揺れるピアスは本能を揺さぶるアイテム

溺れるくらいに女っぽく
運命変わるくらい大胆に♥

Side

セットサロンアンジェリカ経営（32歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

Back

ピアス¥1,995／Chedel　ワンピース／モデル私物

ゴージャス派は
大きめカール

お店やシチュエーションでちょっと派手めにしたいときに★　大きくするのは盛りじゃなくてカールが正解

Process

1 前髪を8:2に分けて、多いほうの前髪を32ミリのコテで外向きに巻くよ♥　全体の毛流れになじみやすくなるひとテク

2 手ぐしで引っ張って少し戻し、ドライヤーの温風をあてる★　冷めるときに形付くので、冷めるまで手の位置はそのまま！

3 全体は毛束を多めに分け取って38ミリのコテでMIX巻きにするよ！　手ぐしでざっくりととかしてカールをほぐす

HAIR DATA
COLOR 明るめのベージュ★
LENGTH スーパー自毛ロング♥
SALON
アンプスの三木さんにいつもお任せ★　一度明るくしてからベージュを入れて仕上げてもらったよ！

最近イイ感じのあいつと昼デートするときは
ふわ巻き片耳出し♥Hair

フェロモン度

崩れ防止とフェロモン両立
欲ばり女子の黄金ヘア

外出すると崩れやすいのでカールはゆるく、
片耳を出していつもよりちょっとかわいく
昼用フェロモンはこのくらいがベスト♪

Process

1 巻くのは表面の髪だけでOKだよ♪　毛束を多めに取って32ミリのコテに毛先を逃がして挟む！

2 毛束を挟んだまま、巻きを1回分コテから引き抜いて毛束をねじる…を毛先まで繰り返してウェーブに♥

3 1本巻いたらカールを散らしながらほぐす！　ランダムに毛束を取ってゆるウェーブを巻き進めるよ

4 前髪はコテをナナメにして毛流れをつける★　32ミリのコテでふんわりさせるよ♪　全体を整えて完成！

ココがポイント♥

日中は崩れやすいからカールはごくゆる！

1日中風にあおられるはず　巻き髪は崩れること前提で、最初からゆるめにしておく

片耳を出すことで、サイド寄せ風！

日中にサイド寄せは気合い丸出し。片耳だけあらわにしてちょっぴり色気を感じさせるよ♥

HAIR DATA

COLOR ショコラブラウン♥

LENGTH 胸下の自毛ロング

SALON

いつもグラムSのたくちゃんにお任せ　髪の量は多くてクセ毛だよ。今年は暗めが流行りそう！

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

Side

Back

トップス¥2,940／セシルマクビー 渋谷109店　ピアス¥1,470／Chedel　ネックレス¥2,730／神戸レイド

私たちがやってるフェロモンテク 4

接近戦では目で語る♥

…何か言いたげな表情でしょ♥　言葉を減らして見つめるだけでも効果抜群　バイシンで充血を取りうるうる瞳！

Side

Back

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

トップス、ピアス、ネックレス、リング／すべてモデル私物

アレンジを加えれば常に
片方から色気放出！

Process

1 毛束を多めに取って32ミリのコテでMIX巻きにするよ♪　全体が巻けたら、手でさいてほぐしておく！

2 片サイドの髪をブロッキングし、耳あたりまで裏編み込み★　残りを三つ編みにし片サイドに流すよ♥

3 髪全体を左サイドに寄せて、三つ編みを首筋の真ん中あたりにピンで留める　耳を出してスッキリと！

4 前髪を32ミリのコテで挟んで根元までしっかり巻くよ★　カールを手ぐしで崩してラフに仕上げてな

HAIR DATA

COLOR ミルクティーベージュ♪

LENGTH 胸上のセミロング

SALON

担当はグラムの片桐さん★　エクステは45本くらいつけて、肩くらいの自毛となじませてる！

私たちがやってるフェロモンテク 5

昼デートするときのメイクはピンクチーク&ピンクリップ♥

陽に当たると見えなくていい部分まであらわになっちゃう　全体的に柔らかい印象にまとめるよ！

Cheek

いちごミルクみたいな薄いカラーがベスト♥　頬高めの位置に入れて境目はぼかすの

Lip

ほんのり色づくピンクリップ♪　テカりすぎない程度にグロスを重ね、食べたくなる唇に♥

後れ毛残しのルーズアップもオススメ♡

フェロモン度 💋💋💋💋

風にあおられても気にならない上に、相手が後ろに立ったときにうなじの曲線美をアピールできちゃうのです

ココがポイント♡

アップにしておけば風が吹いても崩れにくい！

強風で髪がグロスにつく、広がってボサボサ！　なんてことを気にせずデートを楽しめる♪

後れ毛のおかげでうなじがセクシー！

夜だとお色気むんむんだけど、昼だとヘルシーささえ感じるパーツ★　後れ毛効果が抜群！

オフショルニットワンピ、ピアス、ネックレス／すべてモデル私物

ハタチには到底出せない
色香を漂わせて♥

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

Front　Back

HAIR DATA

COLOR ブリーチのハイトーン★
LENGTH 胸上のセミロング♥
SALON
アヴィの片桐さんにお願いしているよ★　もう5回くらいブリーチしてるから、毛先は死んでる…💧

Process

1. ロープ編みをして途中からロープ編みの下側の毛束にねじってない毛を少し足してねじる…を繰り返す♪
2. ロープ編みの毛束を毛先まで編みゴムで結んでおく。他の髪は低めの位置に結んでゴムを起点にねじる
3. 毛先を残した状態でピンを挿して固定する！　ロープ編みの毛束は下から巻きつけてピンで留める♥
4. 前髪や後れ毛を25ミリのコテで巻いて仕上げる　カールの方向はランダムなほうがかわいいので適当に✧

Process

1. 前髪やトップの表面の髪を25ミリのコテで巻くよ！　根元までしっかりと挟み、動きが出るようにしておく♥
2. 耳ラインで上下に分け、上半分はダッカールで仮留め。下は左サイドに向けてねじりピンで固定
3. プロセス2で残った毛先を適当にねじり、耳後ろの位置に丸めてピンで固定♪　ぐしゃぐしゃ感を活かして♥
4. 上半分の髪をひとつにまとめ、上向きにねじっていくよ　耳上あたりで一度ピンを挿して固定。
5. ねじったまま下へ折り返し、左サイドにピン留め。頭皮の毛とねじった毛束が留まるようにピンを挿すよ！

Side

風になびくフェロモンは
鮮度のあるうちに♥

レース切替ショートトップス¥4,480／リゼクシー 渋谷109店　ピアス／モデル私物

Back

手の届きそうなフェロモン
とはこういうコト✧

（株）Mizuki代表取締役社長（31歳／福岡県）
バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん

Process

1. 前髪を多めに取り分けてざっくりとポンパにするよ♥　大きめに1回ねじって、トップにピンで留めておく♪
2. 全体を25ミリのコテで根元までしっかりとMIX巻きに！　手ぐしで高めの位置にポニーテールにするよ✧
3. ゴムで何回かしばったら、最後は毛先を抜き切らずに輪っかを作る★　毛先は自然に垂らしてピンで固定する！

Side　Back

ボーダー襟レーストップス¥2,940／セシルマクビー 渋谷109店　ネックレス／モデル私物

HAIR DATA

COLOR 赤味系のブラウン★
LENGTH 胸下くらいのロング♪
SALON
トゥーアの板鳥さんにいつもお任せ♥　髪の量が少なくてネコッ毛だから、エクステ40本つけてる✧

ヨガインストラクター習得中（27歳／東京都）
独身・子供なし
真優川（まゆかわ） 咲さん

Process

1. 全体をブロッキング。目尻の上あたりからトップを通って逆サイドの耳下ラインで分ける♪
2. トップを2回くらいロープ編み★　下側の毛束に残った毛を足してねじり…を繰り返すよ。
3. 耳から毛先までは普通にロープ編みしてゴムで結ぶ。ロープから少し毛を引き出しておく！
4. 他の髪はキツめにねじってお団子を作り、ピンで固定。ロープ編みはお団子の下で固定。
5. 前髪の毛先や後れ毛を25ミリのコテで巻く♥　カールが重ならないようMIX巻きにする♪

かすかに揺れるカールは
秘密の情事への誘い水✧

HAIR DATA

COLOR ダークアッシュブラウン
LENGTH 胸くらいの自毛ロング♪
SALON
担当はリゼルの浅野さん。オトナっぽくしたくて黒光りしない暗めのブラウンでオーダーしたよ

Side　Back

カーディガン¥5,985、ピアス¥1,995／ともにChedel　タンクワンピース¥3,675／JURIANO JURRIE

ココがポイント♥

顔周りの毛で輪郭のぼやけを見せない！

年齢が出やすい部分はしっかりカバー！ さらに外巻きだとオトナっぽくも見せられる

普段見せない耳裏をチラ見せ！

通説によるとフェロモンは耳裏から出るらしい♥ 耳にかかる髪もフェロモン増を演出✧

HAIR DATA

COLOR 赤味系のブラウン♪

LENGTH 胸下の地毛ロング

SALON

ライズムーダの青谷さんが担当 ツヤ感を出して春っぽくしたくて、赤味を入れてもらったよ★

Side

Back

フェロモン度

男友達がいるグループで夜遊びするときは

耳裏見せアップ♥

女子もいるので明け透けなフェロモン放出はひんしゅくのモト💧 普段見せない耳裏でさり気なくドキッとさせて♥

ただのオンナ友達から気になるあのコへ変わるトキ✧

広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

Hair Process

1 表面の髪を細めに取り、25ミリのコテで毛先を逃がしてMIX巻き。ランダムに巻くと女子度UP。

2 片サイドに寄せてゆるめに結ぶ♥ 根元側をざっくり分けて、毛先を外側から入れ込んで〝くるりんぱ〟！

3 ゴム部分に毛束を巻きつけて隠し、ピンで留める。くるりんぱを2回くらい繰り返していくよ★

4 毛先はコテで巻いて動きをつけるよ♪ 前髪は内巻きと外巻きの動きをつけて完成です！

ワンピース、ピアス／ともにモデル私物

切替Aラインワンピース¥5,980／リゼクシー 渋谷109店 多連ビジューネックレス¥2,480／Chedel

レーサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
神子島みかさん

Side

無防備な耳裏を見せて官能さえも感じさせる✧

Back

HAIR DATA

COLOR マーメイドアッシュ

LENGTH ワンレンミディアム★

SALON

フリーブのHIDEさんにお任せ♪ 明るすぎず暗すぎずをベースに、季節に合わせて色味をチェンジ！

Process

1 トップの髪を分け取り、編み込みをスタート♪ 耳上あたりまでゆるめに編み進めていき、毛先をゴムで結ぶよ★

2 編み込みの編み目から少し毛を引き出して、ラフに崩しておく！ ほどけそうなヌケ感を大事にね

3 顔周りの毛を残し、サイドやえり足の毛を上向きにねじるよ 結び目あたりにピンで固定する。反対側も同様に。

4 えり足に残った毛を上に向けてピンで固定！ 量が多いコはねじってもOK。前髪の中間～毛先は外巻きに✧

上品なのにどこからか濡れツヤ感さえ醸し出す✧

Process

1 髪全体をセンターでふたつに分けたら、それぞれをまとめてえり足あたりで外向きにねじっていきます♥

2 ねじりがほどけないように、2本を1本にまとめてゴムで結ぶ！ 結ぶ位置は低めにして落ち着いた印象に✧

3 1本結びから毛束を細めに分けて、毛先までフィッシュボーンを編んでいく 細かく編むと芸術度が増す♥

4 フィッシュボーンをえり足近くに丸めてピンで留める★ 編み目はあえて引き出さないほうが◎。前髪は外巻きに。

Side

Back

六本木ベルラ勤務（34歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

フロントビジュー付きワンピース¥7,480／Chedel ピアス／モデル私物

HAIR DATA

COLOR クリスタルピーチ

LENGTH 胸下の自毛ロング★

SALON

くすみがかって、でも柔らかくニュアンスが出るようにオーダー♪ 担当はエルミタージュの鈴木さん。

私たちがやってるフェロモンテク 6

キューティクル作りは正しく洗って正しく乾かすところから♥

男はいくつになってもサラツヤな髪に惹かれるもの♥ 触りたくなる美髪にするために、毎日のケアを大切にしたい♪

1 髪を濡らす前に、手ぐしやブラッシングで髪のもつれを取る！ 摩擦を防いでダメージ減

2 髪と地肌をたっぷり濡らし、シャンプーをよく泡立てる♥ 指の腹で頭皮をマッサージ！

3 地肌もしっかりとすすぐこと。髪がもつれたらムリせずトリートメントでほどいてあげる♪

4 地肌はタオルの上からマッサージするイメージで、毛先はタオルに挟んでやさしくオフ

5 熱がダメージにつながらないよう、髪から15センチ離して乾かすよ。根元を中心に★

Process

1 下ろしたときにボブになる長さで上下に分けて、トップをふたつにブロッキング。下はサイド寄りに三つ編み♥

2 三つ編みを後頭部でまとめてピンで留める。まとめたとき厚みが出ないよう、後頭部にピッタリとくっつけて

3 トップの髪を下ろしてシルエットを整えたら、細めのコテで内巻きにしていく！ 特にバックの処理は丁寧に✧

Side

Back

HAIR DATA

COLOR ゴールドアッシュ✧

LENGTH レイヤー入りミディアム

SALON

ISM北千住店の森島さんにアタシっぽくってオーダー 3カ月に1度アッシュでトーンを落とすよ。

ペプラムワンピース¥7,245／Delyle Noir渋谷109店 ネックレス¥2,730／神戸レイド

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）
既婚・娘2人
宮下美恵さん

万人ウケする近寄りやすさもフェロモンのうち

私たちがやってるフェロモンテク 7

"露出"じゃなくて"肌見せ"がポイント♥

一歩間違えるとただのイタイ人 露出狂にならないように、肌が見える分量や見せ方には気をつけてるよ！

清楚に見えるオフショルトップス♥

オフショルはヘルシーさを併せ持つ✧ 鎖骨がキレイに見えるし、脱げそうで脱げないドキドキ感も与えられる（笑）♥

ちょっと攻めるならボディコンワンピ♥

女のコならではの曲線美を使う手はない✧ その分、肌見せは控えめにするのが大事 下品にならないようなデザインを選ぶよ！

（美恵）トップス¥3,990／セシルマクビー 渋谷109店

HAIR DATA

COLOR アッシュベージュ♪

LENGTH レイヤー入りショート

SALON

グラム プラスの大内さんが担当だよ★ 基本お任せだけど、黄色味を押さえた明るめが好き

フェロモン度

毛先カールのひとくせアレンジもオススメ♡

女を敵に回すと怖いので、フェロモン度を抑えつつ、トレンドっぽさや女子ウケも含めたアレンジを紹介します♥

オトナのうず巻きは吸引力のあるフェロモン✧

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

Side

Back

Process

1 耳後ろのラインで前後に分け、バックを低めの位置にまとめ、毛先を抜かずゴムで結ぶ♪

2 残した毛先を結び目に巻きつけ、ピンを挿して固定する！ サイドは上下に分けておく

3 下側の毛束をひねって輪を作り、ピンで留める。残りの毛で輪を作り、その隣に留める♪

4 輪を作って留めて、輪を作って隣に留めて…を繰り返すよ 輪はゆるくてOK！

5 上側の毛束でも輪を作り、耳後ろに留めるよ★ 輪と地肌をしっかりと留めてね！

HAIR DATA

COLOR アッシュグレージュ

LENGTH 胸下の自毛ロング★

SALON

ISM青山店の百瀬さん。甘いワンピも似合うようにしたくて、アッシュグレーにベージュをプラス♥

ワンピース、ピアス／ともにモデル私物

歌舞伎町勤務（30歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

クール派はスッキリ顔周りと視線でしびれさせて♪

Side

Back

タイトリブニットワンピース¥4,980／リゼクシー渋谷109店 ピアス、ネックレス／ともにモデル私物

Process

1 前髪を8：2くらいに分け、毛流れの方向に25ミリのコテで巻く♥ 根元までしっかりと巻くことがポイント！

2 トップや全体も同じように根元まで巻きつける♪ 巻いておくとアレンジしやすいし、動きが出てサマになるの

3 手ぐしでざっくりと前髪を取り分けて、毛流れに沿いながらうずを作る★ 毛先を丸めてピンで固定するよ！

4 両サイドの髪をおおざっぱに取り、それぞれ上向きにねじってピンで留める 毛先は逃がして動きを出す♪

ココがポイント♥

女子もいるのでトレンド感を意識！

光ると怖い女子の目をかいくぐるには、ワンランク上に見えるアレンジが◎。でも簡単なのが基本でしょ♥

いつもとシルエットを変えて印象チェンジ！

ときには長さを変えて「アレ、いつもと違う?」って匂わせる♥ とっておきは偽ボブアレンジ

Long

ヌケ感を出してちょっぴりスキ見せ♥

トップス、ピアス／ともにモデル私物

Point

ロングのコは毛先長めに残しておく

毛先15センチくらいは残しておいてOK！　変な方向を向いた毛先だけ、最後に巻き直せば自然なウェーブに仕上がる✧

Back

Side

ココがポイント♥

あえてうなじを隠す！

対象無制限の相手にうなじを見せてもただの尻軽オンナ★　高めなオンナを演出するには、時には隠すことも必要です♥

毛先を逃してラフに仕上げる！

ウェーブヘアはヌケ感が出れば外国人風の強めなイメージが抑えられるよ♪　かっちり作り込まないのがポイント！

私たちがやってるフェロモンテク 8

肌見せもイイけどアラサーの肌は水分量が少ないってことを忘れずに♥

肌見せするのはいいものの、カッサカサな肌は論外💧　きちんとケアして、ハタチに引けを取らない潤いむっちりボディを作りましょ♥

第2の顔、デコルテは化粧水→ボディクリームで保湿♥

お手入れの差が出やすい首〜デコルテは身体の中でも念入りに！　顔と同じようにケアすれば、見違えるよ✧

お風呂では手洗いをして乾燥対策♥

身体を洗うナイロン素材は肌にダメージを与える原因★　週1ペースでやさしく手洗いするだけで、肌質がやわらかく変わってくるよ♪

フェロモン度

Barで一人飲みするときは 無造作ウェーブ♥

Hair

あえて欲しがらないアレンジを♥　ウェーブは媚びる感じがないのがウリ✧　うなじや耳裏を見せずに覆い隠すことで、色香漂うオンナに♪

Process

ここでは基本のウェーブの巻き方を詳しくレクチャー

1. 耳上ラインで上下に分けて下段の髪を25ミリのコテで巻く♪　毛束を多めに取ってニュアンスがつく程度でOK！
2. カールがついたらトップの髪をさらに上下に分け、中段の毛束からエクステ2本分くらいの量を取り分ける★
3. 根元を挟んでコテに巻いたら、1回転分コテを抜いてねじり…を繰り返す😺　中段を巻くのはところどころでOK！
4. 1本巻いたら熱が冷める前に指先でさいて、また1本巻いてさいていき、無造作感を出す♪　上段は全部巻くよ♥

Front

Back

イベントコンパニオン（29歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Medium

ツヤウェーブでフェロモンもジューシーに様変わり😊

バックレースアップワンピール¥6,825／DaTuRa渋谷109店　ピアス／モデル私物

Point

下段の髪はニュアンスが出れば◎！

ブロッキングした下段の髪は、見えないのでウェーブ巻きじゃなくて適当なMIX巻きでOK！　ロングもミディアムも共通

HAIR DATA

COLOR ラベンダーブラウン😺
LENGTH セミロング♪
SALON
担当はアマンヘアの斉藤さん★　量が多いから、ツヤが出るようなカラーにして下さいって伝えたよ。

HAIR DATA

COLOR ブルーアッシュ★
LENGTH アゴ下のボブ😺
SALON
アフィーロの小吉さんにお任せ♥　量が少ないしネコッ毛だから、明るくても品があるようにオーダー。

ピアス¥1,680／神戸レイド　ワンピース、ネックレス／ともにモデル私物

アレンジで露出を押さえても心はヌードで色めきたつ♥

飲食店コンサルタント（29歳／東京都）
婚約中・子供なし
山上紗和さん

Side

Back

Point

ボブの毛先は内側にワンカール✧

基本と同じようにウェーブ巻きを作れたら、毛先だけコテに挟んで内巻きに♪　このひとテクでグッとオトナっぽくなる😊

Bob

私たちがやってるフェロモンテク 9

総じて安っぽくならないこと♥

色気を見せる＝下品になることは違う★　淫らな娼婦に見られないためにも、上品さ、丁寧さはキープしたい♥　言葉使いや身だしなみで余裕たっぷりなフェロモンを放出✧

想像させる♥

チョーカーでMっ気を出す♥

見つめてほほえむ♥

ひざをつけて座る♥

ハンカチを持ち歩く♥

男に効く色気を放出したいなら♥

なぜか惹かれるフェロモンの作り方♥

フェロモン度数アップに欠かせないポイントを紹介♥
うまく組み合わせて、オトナのフェロモンを振りまこう

Perfume

a b c d e f g

実績あり♥

みんなが使って男から評判の良かった香水はコレ♥

目に見えないからこそ吸引力のあるモノを♥　本能に働きかける香りをまとって、マーキングしちゃいましょ

a.ジルバイ ジルスチュアートは「なんの香水?」っていつも聞かれる♥（美咲）　b.シャネルのココ マドモアゼルは濃厚な香りが評判（みか）　c.ランバンのエクラ・ドゥ・アルページュは男の人から「女の匂いがする!」って好評♥（祐香）　d.ランバンのマリー ミー!　は一緒に歩いているとき「この香り好き、すごくイイ匂い♥」だって♪（りえ）　e.ヴァレンティノのヴァレンティナ アクア フロラーレ。エレベーターで「なんか、イイ香りがする!」って近づいてきた♥（MERI）　f.ランバンのジャンヌ・ランバン クチュールはつけてる人少ないし、微かに香る（沙世）　g.クリスチャン ディオールのヒプノティック プアゾンは香りが長続きする★　リネン系に残るからか、ふと思い出すって　マーキングにピッタリ♥（咲）

Make-up

一瞬でオンナ度を上げるには、赤リップに描きぼくろ♥

肉厚なリップと口周りのほくろは無条件にエロティック✧ 子供じゃない一面をアピールする最大の見せ場を活かして♥

ときには直球でアピール♥
とろけるまで悩殺しちゃうよ♥

Process

1 筆でオーバーめにフチどったら、唇を合わせて「んぱっ」を繰り返してなじませるよ★

2 口角のナナメ下くらいにリキッドの先端でちょこん♥　乾いたら綿棒で軽く抑えて

3 目尻の形に沿って5ミリほど延長するよ!　ハネ上げすぎずに横に流すイメージ★

Item

a.M・A・C リップスティック レッドコケット b.レディオスカル リキッドアイライナー

Hair Color

ヘアカラーは傷んで見えないダークカラー♥

毛先までみずみずしくて、トップに天使の輪が見えるくらいサラツヤな髪がベスト✧ 暗めな色なら両方が叶うよ

透明感と清楚感を共存させて
触れたくなる髪色に

トップス¥2,940／セシルマクビー 渋谷109店
その他／モデル私物

Accessory

揺れピアスは基本!
だけど顔立ち薄めの人は一粒系、顔立ち濃いめの人は大ぶり系がオススメ♥

アクセの中でもフェロモン度数とかなり密接な関係のピアス★　メイクや雰囲気に合わせて使い分けて

髪の間からキラっとさせて
フェミニンさをアピール♪

彼の目線をロックオン♥
計算づくのでかピアス♥

Fashion

華奢な鎖骨となめらか肌で
フェロモンの出口を解放

トップス¥2,940／セシルマクビー 渋谷109店

肌見せはデコルテか脚のどっちかに限る♥

露出しすぎている人はかなりイタイ　谷間も背中も脚も全部出すんじゃなく、ポイント見せが姉のルールだよ

ひざこぞうの黒ズミ取って
ヒールを履いて引き締めて♥

桜井莉菜完全プロデュース!!

大人ベーシックな1dayカラコンデビュー♥

煌めく発色 女王の瞳✧

バレンタインデーの2月14日遂に発売♥

ナチュラルブラウン着用♥

Rina Sakurai

ナチュラルブラウン

ピュアな印象を与える自然な瞳♥

ヘーゼルブラウン

ゴージャス系や憧れの外国人風はヘーゼルで決まり✧

グレー

ミステリアスな眼差しに完全ノックアウト♥

各色共通

価格：1,680 円
枚数：1 箱 10 枚入り
使用期間：1日
サイズ：14.2 mm
着色直径：13.6mm
BC：8.6mm

Dear Queen ~ディアクイーン~

Dear Queenは独占販売のため、ここでしか買えないよ♥

「Dear Queenをつけて女王のように煌めいてほしい♥」って思いを込めて名前をつけたよ♪ 今までたくさんのカラコンを見てきたけどなんかしっくりくるものがなかった💧 だから、どうしても理想のカラコンを作りたいって、名前・パッケージ・デザインや大きさ・柄・安全性、全てにこだわってん😺 ただのプロデュースじゃなくて時間をかけて完全プロデュースした作品!! しかも、ここまで発色の良い1dayは他にない♥

http://dearqueen.jp/

ディアクイーン 検索♥

高度医療機器承認番号
2220BZX00889A07
製造方法：キャストモールド製法
販売元：株式会社エニーケイ

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR**_Rina Kiri(f-me)

姉 お姉さんアゲハ ageha

2014年3月号

COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayo Hayakawa
DESIGN_slash

CLOTHES
ワンピース¥6,825/LIP SERVICE リボンターバン¥1,980、ネックレス¥2,940、ピアス¥1,260/すべてお世話や

CONTENTS

048 095 034 105 090 010 036 046

過ぎた時間は
取り戻せなくても、
磨けば光る今日の自分♥

最高の自分は、過去よりも未来にいるって信じたい♥

5年前と違う!
アラサーからでも
遅くない!!

お姉さん13人の
新・老けない
習慣
128

お肌も体型も、5年前と同じやり方じゃ現状キープ
できない！　アラサーの私たちは、日々新しい
方法を模索しなきゃならない。でも努力すれば効果は
きっと返ってくるはず。今からだって遅くない♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　**HAIR**_Emiko Matsumae
[SAYAKA,MIE,MANAKA,KEIKO,LALA,SAKI MAYUKAWA,RIE,MERI] ,Rina Kiri（f-me）
[SAKI KAGAMI,SAYO,RINA,YU-KA,NAMI]　**STYLING**_Mizuki Nakano
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

ショートパンツ￥2,990／TAKARAYA 渋谷109店　2連コインブレス￥399／GRL　シャツ／スタイリスト私物　その他／モデル私物

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし **荒木さやか**

Sayaka Araki

29歳

25歳越えたら、疲れやすい、乾きやすい、太りやすい！
体の変化は感じるけど、神経質にならずにマイペースが一番。
今の自分に似合う服やメイクを研究するのも大事！

Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

Answer

①158cm ②42.5kg ③83cm ④54cm ⑤82cm ⑥2回 ⑦昼過ぎ ⑧5〜6時 ⑨20分 ⑩15分 ⑪30秒 ⑫白米 ⑬貝、生魚 ⑭なんでも！

1 寝るだけじゃ疲れが取れない！ 自己流マッサージ&ストレッチで体をほぐす❤

特に下半身のだるさは放置するとむくみの原因になるから、しっかりケア！　血流をよくして老廃物を流せば睡眠も深くなる★

1 前屈するときは片足ずつやった方が筋肉が伸びやすいよ♪

2 頭の後ろで曲げたひじを、逆の手で引き寄せて肩をストレッチ！

3 足の裏を適当にもみほぐす！　痛いくらいの力でやるのが気持ちいい♪

2 アイメイクは固定して リップで冒険❤

シャドーは薄めが基本だけど、リップは場所や服に合わせてチェンジ！　雰囲気がガラッと変わるから、メイクにメリハリが出る

グロスは重ねず、マットに仕上げた方が顔から浮かない（右から）M·A·C リップスティック モランジ、同キャンディ ヤムヤム NARS ピュアマットリップスティック 3501

3 ほうれい線マッサージでたるみを撃退！

マッサージというよりも、骨を押し上げる感じ★　痛いときは顔がこってる証拠。ゴリゴリした感触がなくなるまで続けてみてね！

1 親指のつけ根をほお骨のくぼみに当て、骨を持ち上げるようにプッシュ！

2 内から外に向かって何カ所かプッシュしたら耳下のリンパを下に流すよ★

4 保湿コスメは 自然派が気分♪

化粧水とヘアオイルは自然な成分のものを使ってる。商品の値段よりも、肌に優しくて安全に使えるかどうかが重要になってきた

湧き水を配合した化粧水❤

アルガンオイルでツヤ髪に★

吹き出物を防ぐ、ラ ロッシュ ポゼのエファクラ ローション。さっぱりとした使い心地でテカリのないなめらかな肌になれるの❤

海外で買ったOrganixのモロッカン アルガン オイルのヘアトリートメント。ブリーチしまくりで傷んだ私の髪を守ってくれる♪

体を甘やかさないために昔からずっと最小サイズ★

SLYのパンツはフィット感と動きやすさが抜群。もしXSがキツくなったら意地でもヤセるようにしてる！　春はショート丈トップスと合わせてウエストをチラ見せしたい♪

5 どんなにキツくても 服のサイズは上げない！

たとえ太ってても、パンツは一番小さいサイズを買うって決めてる。もしサイズを上げたら、その体型に慣れちゃうから絶対危険！

6 コンプレックスだった 歯並びを直して、自然な笑顔に❤

チャームポイントって言われてきたけど、ついに八重歯を抜いたの！　人の目を気にせず思いっきり笑顔になれるし、直してよかった♪

歯並びに自信を持てるようになってから笑顔が増えた♪

7 内からも外からも温めて 体を冷やさない！

昔は冷え性って何？って感じだったけど、今ははらまきとカイロが欠かせない！　基礎代謝を上げるサプリやホットドリンクも活用❤

薄手だから外出するときバレない！

夜はホットミルクでリラックス♪

フィッシュオイル、高麗人参、プラセンタ★

Saki Kagami

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし　加賀美早紀

28歳

バーテンやってたころは昼夜逆転の生活で、精神的にも超不健康…💧　生活リズムを整えたら、肌の調子も冷え性もよくなってきた✧　心の余裕は美意識につながるって実感！

Answer
①164cm ②41.2kg ③77cm ④56cm ⑤82cm ⑥2.5回 ⑦8時 ⑧22時半 ⑨15分 ⑩30分 ⑪15分 ⑫チョコ ⑬マヨネーズ ⑭ハンバーグ

1 22時から2時は寝たいから 夜寝て、朝起きる！

22時から深夜2時はお肌のゴールデンタイムって言われてるから、なるべく寝るようにしてる。スキンケアの効果も出やすいと思う！

生活リズムを整えるための3大ルール♥
★20時以降は食べずに胃腸を休ませる！
★癒し系の香りをかいで眠りを誘う！
★ストレッチやお風呂で体を温める！

2 豆乳を毎晩飲む。

色んなフレーバーがあるけど、普通のが好き♥　砂糖とかも入れずに、温めて飲むよ！

豆乳にはお肌の保湿力を高める効果アリ！　さらに低カロリー高タンパクでダイエットにもいいし、寝る前に毎日飲んでるよ♪

3 手足の冷え対策は一年中。 寝る前のストレッチで体を温める。

部屋に帰ったらすぐにもこもこソックスはく！

手足が常に冷えてて代謝が悪いの💧　寝る前に5～10分くらいストレッチすると体が温まって、気持ちもリラックス。よく眠れるよ✧

スキンケアはドクターシーラボのオールインワンゲルだけ★　1コで十分潤うよ！　特に乾燥する日はシートパックをプラス♪

Skincare Item

4 顔から太りやすいのが悩み…。 むくみ取りはスキンケアとセット！

脂肪がつきやすいから、顔のむくみは毎日ケア。スキンケアと一緒にほほ→首→鎖骨まで老廃物を流すようにマッサージしてる。毎日触れることで、肌の調子もわかるように！

たとえ小さなことでも毎日続ければ見た目に表れる✧

5 濃いアイメイクは老け顔のモト！ NOつけま派♥

目元が薄い分、チーク＆リップは華やかに。（右から）M・A・C ミネラライズブラッシュ デインティ、同 リップスティック コーラルブリス、同 クリームシーンガラス パーシャル トゥ ピンク

25歳を過ぎて、濃いアイメイクが痛くなってきた…。自まつげ＆マスカラで自然なボリュームを出して、ラインも目尻に足すくらい♪

オレンジ系からピンク系に変えたよ♪

ジルのセダクティヴ アイズ 06の左から2番目をベースに塗り、M・A・Cのスモールアイシャドウ ムルシュをアイホールに、テンプティングをライン的に入れる。最後にジルの右から2番目の色を目尻に重ねる。マスカラはメイベリンのボリュームエクスプレス。

6 愛するチョコを食べるために 揚げ物はヘルシオで♥

唐揚げとか揚げ物が好きだから調理法を工夫！　キッチンも汚れないし、ゴミも少ないよ★

チョコレートが好きすぎてやめられないから、普段の食事をヘルシーにしてカロリー調整。ヘルシオなら油ナシで揚げ物が作れるよ♪

Question
①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

タンクトップ¥3,675／DURAS　アンクレット¥1,365／お世話や　その他／モデル私物

33歳 Mie Miyashita

ライフスタイルプロデューサー
(33歳／東京都) 既婚・娘2人
宮下美恵さん

大人になってから
健康＝キレイだって
ホントに感じる！

何事も追い詰められないとやらないタイプ★　スキンケアもメイクも体調管理も「ヤバイ！」ってなってから始めるけど、やれば変化があるし、とにかく始めることが肝心！

Answer

①153cm ②43.5kg ③78cm ④55cm ⑤86cm ⑥3回 ⑦6時50分 ⑧1時 ⑨20分 ⑩20分 ⑪2〜3分 ⑫ラーメン ⑬くさや ⑭なんでも♥

1 コンシーラーはしっかり、カラーものは軽めに！

クマやくすみはファンデだけじゃなく、コンシーラーでしっかり隠す！　逆にカラーものはふわっとのせるのが重たく見えないコツ★

M・A・Cのプロ ロングウェア コンシーラーは目の下に。チークはM・A・Cのパウダーブラッシュ フーリッシュミィ、シャドウはエクセルのファイブレイヤーズシャドウ04、リップはジバンシイのグロス アンテルディ35。

2 短時間で全身浴！ でも入浴剤はこだわる♥

子供と一緒だからゆっくりなんてしてられない★　その分、好きな香りの入浴剤で気分をリフレッシュ！　全身浴でしっかり温まるよ。

入浴剤は子供と一緒に選んでる♪　娘たちはローズとかお花系の香りが好きみたい。フランフランには見た目のかわいい入浴剤がいっぱい！

3 乾燥にはオラクル、大人ニキビには皮膚科!!

スキンケアは肌の状態に合わせて変えてるよ。乾燥が激しいときはオラクルを使うとふっくら♥　吹き出物には皮膚科の薬が安心。

水分と皮脂のバランスを整えてくれる。(右から) オラクル アイ・フォーミュラ、同 パワー・モイスチャー、同 タイムレス・マスク

皮膚科で出してもらってる、吹き出物の薬。大人ニキビの赤味や炎症がおさまるよ！

4 下半身マッサージで冷え改善♪

脚の冷えには腰回りやお尻をマッサージすると効果的。内臓を温めるとだんだん足元までポカポカしてきて、代謝もアップするよ♪

1 手を腰に置いて円を描くようにさする。生理痛のときも効果アリ★

2 両手を腰骨の上に置き、小さく何回か回転させたら背中まで引き上げる。

3 お尻のカーブに手を合わせ、外周りに大きく10回くらいさする。

ワンピース¥6,825／LIP SERVICE　ネックレス¥945、ブレス¥1,785／ともにお世話や

5 無理なダイエットはしない。野菜を食べて血液をキレイに！

子供に野菜中心の食事を作るようになってから、自分も快調に。冷えや肌荒れも改善されたし、体内からキレイにするって重要！

必ず季節の野菜を取り入れてご飯を作ってるよ。子供が食べ飽きないように、1カ月、同じメニューは出さないように気をつけてるつもり★

6 自然の中で遊んでストレス解消♥

季節ごとに子供と遊びに行くよ♪

山とか温泉で子供と一緒になって遊ぶと日頃のストレスも吹っ飛ぶ♪　しかも温泉はお肌も髪もツルツルになるし一石二鳥！

周りから浮かないメイクのコツは

2 まゆげを染めない！囲みラインをしない！カラコンはフチなし！

ずっとまゆげを髪色に合わせて染めてたけど、若作りっぽいかなと思ってやめた☺　フチくっきりのカラコンや囲みラインも卒業した♪

カラコンはブリジットのスウェードブラウン。直径もほどよい✧。まゆげはインテグレートのペンシルでしっかり描いて、シャドーはヴィセのグラムグローアイズをふわっと軽めに★

1 ほうれい線&目元のたるみに効果アリ 骨格マッサージ！

顔のたるみって、骨ごと持ち上げなきゃダメらしい★　ほうれい線や目元のたるみも骨を刺激するようにマッサージすると効果大♪

1 人差し指の第二関節を使って、小鼻の横から耳に向かってほほ骨にそってプッシュ！

2 両手の親指を眉頭の骨に当て、上向きにプッシュしながらこめかみに移動していく。

3 あごを上げ、耳の下に手を当てて鎖骨に向かって真下にリンパを流して終了だよ★

Sayo Hayakawa

Answer
①168cm ②44.8kg ③86cm ④56cm ⑤85cm ⑥2～3回 ⑦8時 ⑧1時 ⑨1時間 ⑩15分 ⑪1分 ⑫肉、とんこつラーメン ⑬パクチー ⑭和食系

30歳

専属モデル（30歳／東京都）　独身・子供なし　**早川沙世**

沙世が一番信用してるのは、美容好きの友達やママからの口コミ！　最近気になってる、ほうれい線&下がってきた目尻も、口コミ情報を頼りにケアしてるよ★　美容外科にも興味シンシン！

お酒を減らしてタバコをやめたらお肌の調子がイイ♪

オフショルワンピース¥14,490／DURAS

3 代謝を上げる耳ツボもみはスキマ時間のクセ❤

耳には足裏と同じくらいたくさんのツボがあるから、刺激すると代謝が上がったりヤセやすくなる効果があるって聞いたよ★

4 基礎化粧品には奮発しちゃう！

お肌がキレイだったらメイクも薄くてすむし、基礎化粧品にはこだわるよ！　今はママがおすすめのフラビアと韓国のクリームにラブ❤

フラビアの化粧水、乳液、美白の美容液をライン使い。しっとり感が朝まで続く♪　美潤氣の漢方ジェルは、寝る前にたっぷり塗ると翌日も1日中ぷるぷる！　本当におすすめ❤

7 ボディケアは香り重視♪

ボディクリームって大量に使うし、沙世は質よりも香りで選ぶ派！　お気に入りの香りなら使うのが楽しみだし、気分も上がるでしょ★

シャネルのチャンスの香りが好きで、ハンド用とボディ用を持ってる☺　ボディショップのはポンプ式で出しやすいのが◎！　ロクシタンのはハンドクリーム☺

6 低農薬・国産の野菜で自炊のヤル気アップ！

宅配なら重たい野菜もラクラク買える

せっかく料理するなら素材からこだわってみたくて、食材宅配サービスを始めてみた♪　あと、宅配されれば自然と自炊の回数も増える★

5 部屋にいるときも姿勢に気をつける！

足を上げてむくみオフ

家でも美姿勢を意識

足が疲れた日は高く上げてむくまないようにしたり、ソファにいるときはヒザをつけてだらけないとか、部屋での時間も活用してる★

1 オイル美容にハマり中♥ ニベア+オイルは最強のクリーム!

この方法を雑誌で見て、マネしてみたらすごかった! スキンケアの一番最後になじませてたら、肌のトーンが明るくなってきたで♥

お風呂でもオイルを体&顔に塗る♥

お風呂の最後になじませて、シャワーで流す。(右から) クラランス プラント フェイス オイル ドライ、同 ボディ オイル トニック

ニベアをパール一粒分にMIREYのオイルを3,4滴たらし、よく手でこすり合わせてから顔になじませる★

2 とにかく乾燥が激しいから、泡立たない洗顔&アルビオンで潤い死守!

コスメデコルテのモイスチュアライジングウォッシュは泡立たずに優しく汚れをオフ。アルビオンのアンフィネスシリーズはハリアップ✧

クレンジングと保湿は基本だからこそ、こだわってる。肌に必要な水分を残しながら洗ったあとに、アルビオンの乳液で潤いチャージ★

Manaka

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(27歳/大阪府) 独身・子供なし **まなかさん**

27歳

歳とると何かと効果が出るのが遅い…💧 だから、本当に自分に効くものや合う方法を探すのが大事。ダイエットもスキンケアも、年齢や体調によってアップデートしていかな★

Answer

①152cm ②44kg ③81cm ④56cm ⑤86cm ⑥1.5回 ⑦⑧日によってバラバラ ⑨1時間 ⑩30分 ⑪20分 ⑫豚肉 ⑬生もの ⑭春巻き

高くても安くても自分に合えば
それが一生モノの宝物✧

ニット￥4,725/CIEL BY LIP SERVICE ネックレス￥1,575/お世話や リング￥500/GRL

3 自まゆを活かす&まつエクにして顔を作り込みすぎない♥

細まゆをやめて、自まゆを復活させたら優しい印象に♥ さらに、つけまからまつエクにして目元を作り込みすぎない自然な感じに♪

4 冷えはむくみにつながる! お水は必ず常温で、生野菜も避ける♥

下半身に脂肪がつくようになってから、体の冷えにビンカンに! 野菜はサラダよりもスープや温野菜で食べるようにしとる★

大きめに切ると満足感があるで♥

5 ルームフレグランスを持ち歩いて どこでも質のいい睡眠♥

ジルのファブリックフレグランスは自然な香り。ひとふきでホテルのシーツも自分仕様♪

撮影や出張先でもリラックスしたいから、お気に入りのフレグランスを持ち歩いてる😺 ベッドに香りをつけると、よく眠れるの♥

6 炭酸系の入浴剤で代謝UP!

血行を促進して、体を温める効果の高い炭酸系入浴剤が好き! 体を温めると、そのあとのオイルやスキンケアがしっかり浸透する★

きき湯のクレイ重曹炭酸湯は乳白色のお湯でリラックス♪ お肌もツルツルになる。ローズの香りのバブは持ち運びができて便利!

Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

3人のママになってもキレイへの向上心は忘れない♥

Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

Answer

①157cm ②47.4kg ③80cm ⑤89cm ⑥3回 ⑦7時半 ⑧22時 ⑨30分 ⑩10分 ⑪5分 ⑫チョコ ⑬炭酸の飲み物 ⑭フレンチトースト

29歳

専属モデル（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人・妊娠8カ月 **けいこ**

Keiko

3人目のベビーとの対面もすぐそこ♪ ママになってから、手間をかけなくてもできる美容テクは鍛えられました✧ これからはお料理やインテリアのテクも磨いていきたいな♥

肩にかけたカーディガン¥3,360／Cameron Racy ネックレス¥1,050、パールブレス¥1,365／ともにお世話や パンプス¥7,980／R&E ワンピース／スタイリスト私物

1 顔から浮くようになったので 下つけま&姫チークをやめました♥

メイク時間短縮&薄盛りが気分なので下つけまをオフ♥ 青みピンクの姫チークも、肌なじみのいいコーラルピンクにチェンジ✧

つけまをしない分、メイベリンのマスカラをしっかり。ルナソルのモデリンググロッシーアイズ04で自然なブラウングラデにして、ディオールブラッシュ923をふんわりと♥

2 朝はお湯だけで洗顔♥ お肌の水分を守ります！

洗顔フォームは夜だけ、朝はお湯洗いのみにしてから乾燥が改善✧ 朝の洗顔は、お肌の水分を取り過ぎちゃうみたいです★

3 運動が苦手だから ひたすら歩く！

運動しない分、坊ちゃまと姫ちゃんを連れてたくさん歩きます！ 普通にママ生活するだけで、けっこうハードな運動です💧

4 スタイリング剤を使いたくない！ 細めのコテで巻けば崩れない♥

スプレーやワックスは落とすのが大変だし、子供の肌につくとかぶれたりするので、使いません。細いコテで巻けばカールも持ちますよ♪

5 貧血は老けにつながる！ 鉄分をサプリで補給♥

妊娠中は鉄分が不足しやすいし、鉄不足は冷えや乾燥の原因にもなるんです。食事でとるのは大変なので、サプリでマメに補給😊

オルビスの鉄分サプリはいちご味でおいしく鉄分補給できます♪

ORBIS ストロベリーFe

6 炭水化物抜きダイエットからお菓子を減らすダイエットにチェンジ！

昔はお菓子が食事でした

炭水化物を抜くと、空腹感で逆に食べすぎちゃうように。3食しっかり食べて、ごはん代わりに食べてたお菓子を減らすことに★

六本木ベルラ勤務（34歳／東京都）独身・子供なし **LALAさん**

LaLa

34歳

夜だけ炭水化物を抜くダイエットに成功♪　昼間は好きなものを食べられるから辛くなかった♥　整体にもハマってて、骨盤や背骨を整えるとヤセやすくなるって発見★

Answer
①172cm ②49kg ③82cm ④57cm ⑤80cm ⑥2回 ⑦昼ごろ ⑧5時 ⑨30分 ⑩10分 ⑪5分 ⑫甘いもの ⑬貝類 ⑭パスタ

やみくもにヤセると老ける 欲しいのはハリのある細い体✧

1 バスト&ヒップマッサージで 重力に勝つ！

お風呂で体を洗うときについでにマッサージ★　バストもお尻も柔らかい脂肪だから、日々のマッサージで形が変わってくるよ！

1 外から内に向かって円を描くように、持ち上げながらマッサージ★

2 サイドから中央に寄せるように動かし、下から上に持ち上げる！

2 冷え取り&むくみオフのため 半身浴は週3！

週3回の半身浴を続けてたら体調がいい✧。発汗作用のあるバスソルトを使えば短時間でも効果アリ。やっぱり体を温めるのって重要！

体温で溶けてオイル状に♥

サボンのミネラルパウダーは溶かすとクリーム状になってお肌しっとり。体が温かいうちにラッシュのマッサージバーで足をもみ上げ♥

3 黒コンから茶コンに！

ずっと黒コン派だったんだけど、メイクを薄くするとともに茶コンに挑戦✧。顔の血色がよく見えるみたいで、優しい雰囲気に♪

シードのアイコフレ ベースメイクは裸眼に近い自然なタイプ♪

4 くちびるのシワを防ぐリップクリーム発見！

くちびるの保湿はもちろん、年齢や乾燥による縦じわもケアしてくれるリップ美容液。指でオーバーめに塗って、口角の乾燥もケア

資生堂 ベネフィアンス フルコレクション リップトリートメント

5 甘いモノは昼間のうちに！

夜の炭水化物を抜くために、昼間の甘い物を許可♥　大好きなスイーツをガマンしないですむだけで、ダイエットもがんばれる！

食べた後はなるべく消費する！

6 肩甲骨を動かして 脂肪を燃やす！

肩甲骨の周りには脂肪を効率よく燃やす働きのある細胞があるらしくて、ここを刺激するとヤセやすい体になれるんだって★

お尻の位置で両手を組み、両肩を後ろ向きに同時に回転させる。

1 腕を上げ、片ひじを後ろ側に倒して逆の手でひじを後ろに押す！

2

3 台の前に立ち、後ろ向きに手をついてヒザを90度に曲げる。

4 そのままお尻を床に近づけて5秒キープ。これをくり返す。

エクサで解消されないむくみはサプリで。「SuRaRi」は効果絶大♪

むくみがスッキリ！

7 乾燥に効くって聞いて スキンケアをSK-IIに♥

化粧水と美容乳液の口コミを聞いてついにデビュー！　洗顔用の美顔器で洗ったあとに使うと、潤いがぐんぐん浸透していく♪

美顔器の音波洗顔で毛穴スッキリ✧（右から）クラリソニック ミア2　SK-II フェイシャル トリートメントエッセンス、同 ステムパワー

ベアワンピース¥4,095／Cameron Racy

乾燥もむくみもクマも、見て見ぬフリしてたかも…

30歳 Rina Sakurai

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

正直、肌トラブルってあんまり感じたことなかったから、自分を甘やかしてきたツケがそろそろまわってきそうで怖い ずぼらな莉菜でも続けられる美容テク、これから研究しなきゃ！

1 ミルククレンジングで乾燥が治った！

ずっとオイルクレンジング使ってたんやけど、エステですすめられたミルククレンジングに変えたら乾燥が治まった！ 洗顔後の肌がもっちりする✧。

こってりアイメイクは落としきれないから、先にリムーバーでオフ♪ この一手間が大事。

クレンジングを顔全体によくなじませてすすぐと、汚れは落ちてるのに潤いは残ってる♪

刺激が少なく、洗い上がりしっとりなめらか✧。マリコールデマキャン タンドル クレンジング

2 高機能コロコロで脂肪を押し流す！

高機能コロコロの「マルチドライブ」は、筋肉に働きかける「EMS」機能で気になる輪郭やウエストをしっかり引き締めてくれる！

Answer
①154cm ②44kg ③80cm ④55cm ⑤82cm ⑥2回 ⑦14時 ⑧3時 ⑨60分 ⑩60分 ⑪1分 ⑫ハンバーグ ⑬らっきょ ⑭勉強中です！

ニット¥6,300／LIP SERVICE ネックレス¥1,365／お世話や

3 リキッドファンデやめてBBクリーム❤

年齢とともに、リキッドファンデがドロドロに崩れるように… 薄付きの方がいいかもと思ってBBクリームにしたら、持ちがアップ！

透明感はあるのに、毛穴やシミはしっかり隠れる★ ミシャ シグネチャー BBクリーム

4 太ったかも？と感じたら半身浴2時間！

運動も食事制限も苦手…そんな莉菜のダイエットと言えば半身浴！ 太ったかもと思ったら2時間コースで発汗して、老廃物を出すで★

お風呂後はコレで保湿❤

ラブクロエのボディローションは香りがツボ♪ 特に足の乾燥がヒドイので、愛用中❤

5 肩コリは放置せず「めぐりズム」でほぐす❤

同じ姿勢が続いた日は肩コリがツライ★ マッサージに行けないときは、「めぐりズム」の蒸気シートを寝る前に貼ってほぐしてる♪

コレも効く❤

ホットタオルで目を温めるのも◎。血流がよくなって、頭痛や肩コリがラクになる❤

6 乾燥してカピカピの肌には馬油と皮膚科の薬！

口の周りが乾燥しやすくて気づくとカピカピに。でも寝る前に馬油を塗ると朝までしっとり♪ オイルなのにニキビにならないのもイイ！

ソンバーユの馬油は無添加・無香料で安心して口元にも使える♪ ヒルドイドは病院でもらってる保湿剤で、顔にも体にも使える万能薬★

7 食べ順ダイエットなら外食続きでもできる！

外食が多いからつい食べ過ぎちゃうし、1人だけ食べないのも微妙 食べる順番なら自分でコントロールできるし気まずくない★

ちなみに野菜がないときは野菜ジュースでもOK！

ご飯・麺	大豆・卵・肉・魚	野菜	食べ順ダイエットって何？
最後にイモ類やお米などの炭水化物を食べる。おかずと一緒に食べると脂質を吸収してしまうので注意して！	タンパク質の中でも、豆腐や納豆など植物性のものから食べる。次に卵、魚、お肉など動物性の順番で進もう。	野菜、きのこ、海草など食物繊維が豊富な食材を最初に食べる。料理の中に、もしお肉が混じっていても避けて。	野菜→タンパク質→炭水化物の順番で食べることで血糖値の上昇をおさえ、脂肪を吸収しにくくするダイエット法。順番を守るだけで同じ量の食事でも脂肪の吸収率が変わります。炭水化物のドカ食いを防ぐ効果もアリ★

Answer
①160cm ②41kg ③80cm ④52cm ⑤82cm ⑥1~2回 ⑦⑧日によってバラバラ ⑨120分 ⑩60分 ⑪30分 ⑫フルーツ、お寿司 ⑬ピータン ⑭オムライス

ヨガインストラクター習得中（27歳／東京都）
独身・子供なし **真優川 咲さん**

Saki Mayukawa

27歳

昔から健康オタクで気になったら調べないと気が済まない性格。だからこのコスメはどの成分が効くとか、食事のときこうするとヤセやすいとか、調べ物ばっかしてます（笑）★

1 1日5回は体重を量って 500g単位で調整！

ベスト体重をキープできてないと不安になっちゃう！ もし増えてたらフルーツとスムージーでプチ断食して、1日以内に戻します。

太ったらプチ断食で即座に戻す！

体重が増えると気分が落ち込んじゃうから、半身浴やヨガで常にベスト体重をキープ！

2 全身オイルまみれで 水分を逃がさない❤

最初はベタつきそう！って思ってたけど、化粧水の吸収もよくなったし、髪もツヤツヤに✧ くすみや小じわも消えてきたみたい♪

アウトバストリートメントとして

ボディクリームと混ぜて体に

スキンケアの仕上げに

Oil Collection

DHCのオリーブオイルは顔に、体にはボディクリームと混ぜて塗るよ。ポールミッチェルのスーパースキニーセラムは髪に。

3 エクササイズにマッサージ お風呂がエステ❤

お風呂が大好きで、半身浴しながら運動とかマッサージとか色々やっちゃう。温かいから汗も出るし血行もよくなる♪

1 半身浴で温まったら、お風呂のフタの上であお向けになって手足をバタバタ動かす！

2 足先にたまった血液を心臓に戻してむくみをオフ。これもフタの上でやってる(笑)★

オイル入浴剤で乾燥もケア
入浴剤代わりにオイルをバスタブに。MARKS&WEBのオイルは香りが本格的で癒される♪

4 クリニックコスメで 化粧浮きしない肌に♪

池野皮膚科のローション＆クリームを使い始めてから皮脂が浮かなくなった！ シャネルのパックは週1のスペシャルケア★

シャネルのイドゥラマックスプラスアクティブマスクは、化粧水前に使うとスキンケアの浸透が格段にアップ！ ICRのローションは美顔器を使うとき用★

5 目指すはしなやかボディ！ ヨガに通ってます♪

ヨガはダイエット＆気分のリフレッシュに最適。極めたくなって、自分でもインストラクター目指して勉強してます★

便秘や肌荒れもよくなります♪

内臓の活性化にも効果あり！

ハヤリの美容はとりあえず試す！
結構ストイックなタイプです✧

オフショルシャツ
¥8,925／DaTuRa渋谷109店

Question ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

1 乾燥するから 体は手で洗う&化粧水は全身に♥

スポンジやボディタオルを使うとお風呂上がりの肌がガサガサに！
体は手で洗って、お風呂後は全身に化粧水をつけてるよ♪

ボディソープをたっぷり泡立てて、手でさするように洗う♥

服を着る前に、スプレー化粧水を全身に！これでしっとり★

どちらも無印ので、体には敏感肌用化粧水、顔にはオーガニック化粧水を使ってるよ♪

顔の乾燥が気になる日はオーガニック化粧水でコットンパック😊

ワンピース¥6,300／LIP SERVICE　イヤリング¥1,680、手に持った2連パールネックレス¥1,575／ともにお世話や

小顔に挑戦中！
針やかっさで
内側からスッキリさせたいの✨

その他のアイテムはコレ

ジルのバスソルトとボディミルクはお花の香り♪　コテージのシャワーローションはスプレー式で背中にもラクラクつけられる★

Answer

①164cm ②46kg ③82cm ④59cm ⑤80cm ⑥3回十おかし ⑦7時 ⑧24時 ⑨30分 ⑩20分 ⑪5分 ⑫フルーツ ⑬鶏肉　⑭和食系

広島の看護学生(28歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

Rie Aoki

28歳

化粧水をオーガニックにしたり、入浴剤をバスソルトにしたり、ナチュラルな素材にハマってるよ✨　学校が忙しくて早寝早起きだし、ますます健康的な生活送ってます♪

2 エクササイズ&小顔アイテムで 顔の筋肉を刺激！

顔ヤセとほほのたるみを防ぐために、表情筋を鍛えてるよ★　お風呂であいうえお体操したり、コロコロやかっさで血行アップ♥

あいうえお体操

リファのコロコロ

かっさ

3 ハネ上げラインで目尻アップ！ 顔が引きしまる♪

最近、目尻が下がってきたみたい…💧　顔をシャープに見せたい日は、ハネ上げラインで目尻をキュッと引き上げる😊

4 自分へのごほうびで ストレスためない！

ジャンクフードやお菓子はダメってわかってるけどやめられない！　普段はヘルシーな食事を意識して、ごほうびとしてたまに解禁♥

スナイデルのワンピはシルエが女性らしい♥

5 ハイウエストコーデで お尻を高く！

体型をごまかす服装も大事。ウエスト位置が高いワンピやショート丈のトップスで脚長に見せれば、たれてきたお尻もリフトアップ✨

6 Tゾーンと Uゾーンで 下地を使い分け！

皮脂が気になる鼻周りにはテカリを抑えるタイプ、乾燥するほほには保湿系と、お肌の状態に合わせて下地を使い分けてるよ♪

ほほにはカバーマークのモイスチュアクリアベースを、鼻周りにはサナの毛穴パテ職人を塗ってからファンデをオン！

1 もうシミは増やさない！ 顔も体も日焼け止めは1年中！

冬でも日焼け止めは当然✧ メイク下地もUV効果のあるものを1年中使うよ。これ以上シミを増やさないって心に誓ってる（笑）！

ビオレの日焼け止めは体用。エテュセのBBクリームにニベアを混ぜると1日中しっとり！

手も！

デコルテも！

美肌もアンチエイジングも体内環境から始まってた！

3 ツヤ髪は健康な頭皮から♥

スプレー使わない＆頭皮マッサージが効く！

枝毛が増えて、髪の乾燥にも気をつかってる。落ちにくいスタイリング剤は極力使わずに、ノンシリコンシャンプーで頭皮マッサージ★

Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

2 顔色が悪く見える ベージュリップはNO！

マット肌やベージュリップは、ただの顔色悪い人になっちゃうからNG。チークやリップで赤味をしっかり入れて健康的に見せる！

チークはM・A・Cのパウダーブラッシュ ピンクスウーンとキャンディドールのピンクをW使い。口紅はブリジットのPK-1。カラコンはフチが細めのプリンセスeyeに変えたよ★

Answer

①158cm ②43.6kg ③77cm ④56cm ⑤85cm ⑥2回 ⑦8時 ⑧1時 ⑨60分 ⑩40分 ⑪15分 ⑫焼き肉 ⑬モチ ⑭ペペロンチーノ

6 お風呂後は 濡れてるうちに オイル♥

ボディクリームよりオイルが使い心地◎！ お風呂後、体を拭く前に全身になじませると、肌のハリ&ツヤがアップするよ♪

34歳 Yuka Mizuno

ライター＆Tokyo Nadeshiko ブロガー
（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

腸内環境を整えると美肌効果があるって聞いて、野菜メインの食事を心がけてる。食べない系ダイエットは肌にも悪いし、最近はおいしくてヘルシーな食事を考えるのが楽しい♪

ニット￥5,250／LIP SERVICE パギンス￥7,245／Cameron Racy ネックレス￥1,260／お世話や

テーブルウエアにもこり始めた♪

5 シートクレンジング卒業！

洗顔も保湿力を重視！

めんどくさい時はふき取りシートで済ませてたけど、絶対やめようと決意★ どんなに酔ってもクレンジングだけはしっかり！

ピュアスマイルのハニークイーンはこってりメイクもするっと落ちる✧ 美容成分たっぷりのaroのクリーム洗顔とプラセンタローションで、洗顔後もつっぱらないよ★

使ってるのはニールズヤードのマッサージオイル。豊かな香りで気持ちが落ち着く♥

4 調理油は オリーブオイル！ R-1ドリンクで 免疫力アップ♪

基本はお家ごはんだから、老化を防いでくれるオリーブオイルをよく使ってる。R-1ドリンクは免疫力を上げる効果があるよ♪

顔も体も手を抜かずに
緊張感を持てば老け知らず！

1 朝の洗顔は 精製水でふき取るだけ！

洗顔フォームで洗うとパッサパサになるから、朝はコットンでふき取るだけ。精製水なら安いから大量に使っても罪悪感ナシ！

薬局で100円程度。不純物の少ない水のことで、コレでふいてから化粧水をつけてるよ。

2 シャワー派から しっかり湯船派に！

ビタミンCでお湯の塩素を分解❤

体が冷えやすくなってから、しっかり湯船に浸かるように★ 粉末のビタミンCをお湯に入れて、塩素を除去して入ってるよ！

お風呂後はもこもこソックス

乾燥肌の人は塩素が刺激になることも！ ビタミンCを入れるだけで塩素が除去できる

3 ヌーディーメイクは 顔が暗く見える！

チーク&リップは発色よく❤

ナチュラルメイクにしようと、チークもリップも薄くすると顔が沈んで見える！ 大人だからこそ、部分的にしっかり色を入れて★

チークはコーラルピンクと青みピンクを2色使い。M・A・Cの口紅は発色がいいから1本あると便利かも★ KATEのゴールディッシュアイズは濡れたようなツヤがセクシー❤

4 頭皮ブラシでマッサージ& シャンプーも地肌メインに！

髪の健康は頭皮から！ しかも顔ともつながってるし、たるむなんてイヤ★ マッサージ効果のあるブラシで刺激を与えてるよ♪

シャンプーのときも指先でもむ！

後ろに向かってとかして地肌を刺激

5 スキンケアのしめは ニベアの青缶！

ニベアのパワーを口コミで知ってから、スキンケアの最後にプラスしてるよ！ 化粧水の潤いがしっかりキープされてる感じがする♪

化粧水&乳液はライスフォース。毛穴がふっくらする！ フラセラの保湿ゲルは便利なオールインワンだから、朝はコレだけでもOK。ニベアは手でよく温めてつけるのがコツ。

サプリで内側からもケア♪

「プラセンティーナ」は馬プラセンタのサプリ。1日1粒飲むだけで乾燥肌に効果アリ★

6 ビールはやめられない❤ トマト割りで 栄養もチャージ！

お酒が大好きだから、太らない飲み方を研究！ 最近はビール&トマトジュースでレッドアイにするのがブーム♪ つまみはナッツ！

7 毎食必ず サラダを食べる！

食事は1日1回で、必ずサラダを大盛りで食べてお腹を満たしてからおかずや主食を食べるよ。炭水化物が少しでも満足できる♪

ワンピース¥7,245／Delyle NOIR渋谷109店 パンプス¥7,980／R&E

33歳 Meri

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし MERIさん

スキンケアはずっと同じの使ってると効かなくなる気がして、定期的に変えてみる。すごい荒れたときはあえて何もせず、ホルモンバランスのせいにして、やりすごしてるよ

Answer

①162cm ②44.5kg ③86cm ④59cm ⑤87cm ⑥1回 ⑦8時 ⑧24時 ⑨40分 ⑩20分 ⑪3分 ⑫サラダ、酒 ⑬生の海鮮 ⑭なんでも！

Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

WEBデザイナー（27歳／東京都）　バツイチ独身・子供なし
立石なみさん

Nami Tateishi

27歳

昔は気にならなかった二の腕や顔にお肉がつくようになって、ヨガを始めました♪　乾燥肌も年々ひどくなって、スキンケアアイテムが大量に…。でも全部使わないと不安

Answer
①155cm ②40.5kg ③76cm ④52cm ⑤81cm ⑥2回 ⑦9時 ⑧2時 ⑨60分 ⑩25分 ⑪30分 ⑫トマト ⑬なし ⑭ハンバーグ

姉世代になってからの悩みはメイクやコーデじゃ隠せない

1 スキンケアは 9アイテム30分かける！

乾燥肌をなんとかしたくて、たどり着いたのがこのアイテム✧　アルビオンで潤いを入れ込んでドゥ・ラ・メールでコートする感じ♥

アルビオン&ドゥラメール

洗顔後、アルビオンのエクラフチュール（導入液）→モイスト クリスタル ミルク（乳液）→ハーバル オイル（オイル）→スキンコンディショナー（化粧水）→セラム バース（美容液）→ドゥ・ラ・メール クリーム→ドゥ・ラ・メール　アイクリームの順につけていくよ。

クリニックコスメ

メイク直しのときも化粧水をオン！

皮膚科のローションとクリームは肌の状態に合わせて追加★　クリームはひじ、ひざ、腰など体の乾燥にも使ってます♥

2 ハート型チークでハリ感を出す！

チークをパステルピンクからコーラルピンクに変えました✧　ほほの中央にハート型に入れることで立体感が出て、ハリが生まれる♪

YSLのブラッシュ ラディアンス ピーチコーラルは、自然に血色アップしてくれて◎。

3 ストレッチ・マッサージ・かっさの3点セットは朝と夜の習慣！

夜と朝のストレッチ&マッサージで血行を上げて冷えを改善。顔はかっさで老廃物を流して、むくみをためないようにしてます♪

ボディクリームをつけて下半身をマッサージ。腰周りが乾燥しやすいので念入りに。

ヨガに通ってるので、自分でできる簡単なポーズをマネして筋肉を伸ばします★

ディオール ジャドールのボディミルクは濃厚な香りが好き♥　ドゥ・ラ・メールのハンドクリームは持ち運び用に。

Body Cream

かっさはスキンケア後、肌のすべりがいいときに。イタ気持ちいい力でマッサージ！

4 炭水化物は朝だけ！おやつはアサイードリンク♥

1日の炭水化物は朝食のパンだけで、昼と夜はおかずや野菜のみ★　10日に1回のペースで雑穀米をとろろご飯にして食べてます♪

小腹が空いたらアサイージュース♥

5 つけまからまつエクにチェンジ！

20代前半と比べると、メイクは全体的に薄めに。特に目元はつけまや太いラインをやめて上品に見えるように意識してます✧

6 サプリは肌荒れしてからじゃ遅い！毎日飲むのが当然♥

皮膚科で悩みに合わせてお薬を出してもらってます。肌荒れしたくないから、毎日飲んでお肌のベストな状態をキープ！

湘南美容外科のプラセンタドリンクは撮影前に飲んでます。錠剤はビタミンEやB6、B2など。朝と夜に飲み始めてから、ニキビができにくくなって肌が丈夫になったみたい♪

ワンピース¥8,925／セシルマクビー 渋谷109店　その他／モデル私物

歯並びがコンプレックスのさやかが意を決して歯の治療を決意!!

最終回

荒木さやか笑顔までの道のり

共立美容歯科で歯の治療をすることになったさやか★ 仮歯の調整も済ませ、いよいよセラミックに♥ 3号に渡って笑顔までの道のりを追ってきましたが今回がラスト♪ さやかは笑顔を手に入れることはできるのか？ PHOTO_Yoshinobu Bito

セラミック以外の治療法も知りたいと読者のみなさんから問い合わせがあったので紹介したいと思います!!

知りた〜い♥

その前に…

ですが…

仮歯の調整も済ませたので、まずは型取り＆最終の型取りをして、いよいよセラミックをかぶせていくの…

曾田隆介先生

共立美容外科・歯科 KYORITSU AESTHETIC SURGERY & DENTISTRY (総合受付)

いよいよ大詰め…

何度も仮歯の調整を済ませ最終回ではいよいよセラミックを入れるところまで♪ 内心ドキドキのさやかなのです

これまでのあらすじ…

『歯並びがイヤで笑えない!!』笑顔を手に入れるため共立美容歯科に…。仮歯にして月1回の口腔内掃除も済ませ、いよいよゴールが見えてきました!!

どんなお悩みもスッキリ解決♥

お悩み別の治療

歯を白くしたいなら → ホワイトニング

歯の表面にペースト状の薬を塗りライトを照射するだけで自然な白い歯に。歯の変色や黄ばみにも優れた効果があり、約30分と短時間で治療が可能

3回／ **¥105,000**（16本）

歯茎をピンクにしたいなら → ガムブリーチ

特別に開発された薬品を歯茎に塗っていく歯肉漂白法。部分的に黒ずみが残っている場合は、CO_2レーザーを併用して治療することもあります★

¥105,000

出っ歯が気になるなら → 共立式MWO法

手術で前歯を後退させる場合は、歯の根元から骨を切って後方に移動させる。単独出っ歯は上下の歯の根元から骨を切って移動させてバランスを調整

¥1,050,000

受け口が気になるなら → 共立式MWO法

前歯から左右それぞれ4番目を抜歯し、この歯を支えていた歯の根元と骨を適切な後退量の幅で切って、下の前の歯列を後退させるスペースを作成

¥1,050,000

※美容外科を併設しているので外科手術も可能です

こんなに治療法があるなんて知らなかった!! まずは先生に相談してみるといいかも♪

3/31（月）まですべての施術が10%offで受けられます!! この機会にぜひ起こし下さいね★

セラミック以外にもたくさんある♥

施術メニュー別の治療

メニュー名	治療内容	金額（1本あたり）
歯を失っても自分の歯と同等の機能回復 **インプラント**	歯を失った箇所にチタンのインプラント（人工歯根）を埋め込んで土台を作り、その上にセラミックなどで作製した人工歯を取り付けます★	¥315,000〜
欠損した歯の両隣の歯を削って歯の冠ON **ブリッジ治療**	虫歯などで歯を抜歯した場合や歯を欠損した場合に使用される方法。土台となる両隣の歯を削り、連なった冠をかぶせます。取り外しはできません!!	かぶせる物の種類と本数により異なります
セラミックを接着して歯の形を整える **ラミネートベニア**	歯の表面を薄く削り、薄いセラミックを接着する方法。セラミックコーティングすることで、歯と歯のすき間の改善や歯の形を全体的に整えます♪	¥126,000
美容外科とのチーム医療で若い口元に **義歯・入れ歯**	インプラントなどが適用しなかった人向け。3年間は無料で修理・再装着・再製作ができる充実保証。4〜5年目は50%、6年目以降は25%の金額に。	¥105,000〜¥472,500
奥歯の欠損や銀歯の入れ替えに **セラミックインレー**	セラミック製の白い詰め物を欠損部や銀歯の入れ替えに用いる方法。自分の歯と同じ色で製作されるため、自然な歯の美しさに仕上がります♥	¥52,500
早い＆見えない＆痛くない部分矯正治療 **共立式スピード矯正歯科治療**	通常3年以上かかる矯正歯科治療が約1年で終了するスピード矯正歯科治療法。歯の裏側を固定するので誰にもバレずに治療することが可能	上アゴのみ ¥1,000,000 下アゴのみ ¥1,000,000

治療に戻って…

型取り

理想に近づいてきたのでこのタイミングで一度型取り♪　歯並び、大きさ、噛み合せを微調整したら再度仮歯のチェック

最終の型取り

自分が納得する歯の形に調整したら、いよいよセラミッククラウンをつくるための最終の型取りをします

セラミッククラウン装着

後日、完成したオールセラミックの人工歯を確認するよ♪
納得したらセラミッククラウンを歯に接着していきます★

納得するまで仮歯の調整をするので満足する仕上がりになりますよ✧

噛み合せチェック

セラミッククラウンを装着してから1週間後に最終的な咬み合わせをチェック★　自分の歯と変わらない感覚に感動♥

口腔内の掃除

同じ日に口腔内の掃除も♪　半年～1年の間隔で噛み合せと口腔内の掃除をして定期的にチェックしてもらうと安心だよ

これでセラミッククラウン治療は終了です✧　いよいよキレイになった自分の歯とご対面ですよ★

ドキ　ドキ

治療もこれで終了かぁ。感慨深い…。セラミックを装着した顔を初めて見るから緊張する

悩殺スマイルを手に入れ新たな道をまい進中♥

念願のスマイル♥これからはたくさん笑顔を見せていくからね♪

おお✧ 私だけど私じゃない(笑)。これなら思いっきり笑顔がつくれそう♥

さやかの笑顔までの道のりを支えてくれた共立美容歯科のみなさんも感動♡

荒木さん、本当によかったですね♥

よかった

ウンウン

素敵♥

感動!!

共立美容歯科 新宿院
東京都渋谷区代々木2-7-7
ヒューマックス南新宿ビル2F
0120-500-340
http://www.kbdc.jp/

あったかかったり寒かったり…
中途半端なこの季節を乗り切る
アイデアたくさん♥

Winter→Spring
着まわしSnap

まだまだ寒さの残る季節だけどお姉さんたちの気分はもう春日和♪　そんな中途半端な季節も振り払うお姉さんたちのアイデア春コーデを大特集✧　冬アイテムの着まわしテクニックとスタイルアップのノウハウをチェックしてね

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS)　HAIR_Rina Kiri (f-me)　EDIT&TEXT_Mikitty

Spring

アイラッシュサロンVERIEオーナー（33歳／東京都）
バツイチ独身
小笠原令子さん

幼くなりがちなトラッドスタイルも色っぽく♥

カーデはアウターとして着まわし♪　Forever21のブルーシャツにポイントで赤のネクタイを巻いたら、絶対領域を露出して色気も放出✧

Winter

ツインルームで13,000円だったチェスターコートの中にカーデを重ね着♪　襟元からチラ見せさせるよ★

着まわしITEM

マウジーで8,000円だったニットカーデはお尻を隠せるくらいのすっぽり丈だから着やせして見えます♪

Spring

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

差し色の赤ジャケをサラリと羽織ってこなれ感UP★

オールブラックにパッと栄えるBB DAKOTAの赤ジャケットは3万円♥　ジミーチュウのパンプスと合わせて女らしい美シルエットを意識したよ

Winter

ブラウンのレザーライダースもBB DAKOTA★　ゆったりしたCA4LAのニット帽を合わせてかわいさも注入♥

着まわしITEM

フレイアイディーのオールインワンは2万くらい♪　ハイウエストで絞れる&クロップド丈で脚長効果抜群★

Spring

イベントコンパニオン（29歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

膨張色でもシルエにこだわれば透明感のあるフェミニンコーデ✧

白のハイウエストの中に通販で2,500円だったトップスをインしてくびれを強調♪　短足に見えないようにブーツは折って足首を見せる

Winter

リリーブラウンのニットをダボっと着てルーズに★　短いトップスでもハイウエストなら相性よく着れるの♥

着まわしITEM

リボンがかわいいUGGは春でもあえて履くのがおしゃれ♪　ハイウエストの白のショーパンはHeatherのだよ

Spring

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）
既婚・娘2人
宮下美恵さん

鮮やかなグリーンを千鳥で締めたレトロガーリー✧

グリーンのニットと千鳥パンツは両方ともSLY。薄手生地だからインしてもごわつかないしさらっと着れて◎♪ NINEのツバ付きベレー帽でレトロガーリーに仕上げたよ♥

着まわしITEM

アウラアイラで4万円くらいだったブーツは歩きやすいし脚長に見えるから脚を露出するときに重宝してる✧

Winter

一目惚れした赤のツイードコートは、アウラアイラ♥ ティティベイトのマフラーで小顔も意識★

Spring

主婦（29歳／埼玉県）
既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

ハイウエストのスキニーでペタンコ靴でも脚長発揮✧

タートルネックをボトムにイン&サスペンダーのタテ長効果でIラインが完成♥ シャネルのヴィンテージバッグとペタンコ靴でセレブっぽく味付け★

着まわしITEM

GYDAで6,900円だったハイウエストのスキニーパンツは濃いめのブルーだからより引き締まってみえるよ

Winter

ファーのボリューム具合がかわいいチェック柄コートをメインにForever21のブーティでバランスをとったよ★

Spring

ミナミBar CoCo Chino経営（32歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

シンプル イズ ザ ベストな愛らしいモノトーンコーデ♥

繊細な網目がかわいい白ニットワンピはマーキュリーデュオで8,000円♥ 黒レースベストでコーデにメリハリをつけたよ パンプスはシャネル♪

着まわしITEM

リバーシブルで使えるベストはギャレリーで5,000円✧ ショート丈だからくびれて見えて着やせ効果◎♪

Winter

ディテールがおしゃれな黒ワンピはギャレリー★ ベストは白ファーを表にして冬っぽいかわいさを注入♥

Spring

広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

春色カラーのトップスをしゃなりとモードに格上げ★

春は薄着になるからライン重視で服を選んでる ショートニットとハイウエストパンツでくびれを強調させつつ厚底靴で脚長に♪ 全部スナイデル✧

Winter

スナイデルで15,000円だったフレアスカートにイン✧ ファーコートが似合うようなお嬢様風コーデに仕上げたよ♪

着まわしITEM

1枚で華やかなピンクのニットはスナイデルで1万円♪ 薄手だから春服にひびかないし着まわしやすいよ

Spring

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

Winter

H&Mで3,000円だったキレイめ黒ワンピをデニムJKと1,000円のニット帽でカジュアルダウン♪

着まわしITEM

襟元のファーが取り外しできるデニムJKは服を選ばないから合わせやすい♪ マーキュリーデュオで13,500円★

ビタミンカラーをトッピングしたデニムonデニム★

デニムJKのファーを取り外して着用✧ Forever21の春らしいトップスに神戸レタスのデニムとカラフル小物でハイカジュアルに攻めたよ

Spring

ヨガインストラクター習得中（27歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

着まわしITEM

アラマンダで5,000円だった切り替えワンピはアウター次第でオールシーズン使えちゃう優秀ワンピ✧

フェミニンワンピを黒小物でサラっと締めて大人顔♥

黒でもシースルーシャツなら重たくなりすぎずに軽やか サラっと羽織った黒シャツはMA*RS。ポイントの細ベルトはLB-03で4,000円でした✧

Winter

GOLDS infinityで4,000円だったモコモコカーデとリボンカチューシャでバービーっぽいラブリーコーデに♥

Spring

専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人・妊娠8カ月
けいこ

着まわしITEM

レザーのフレアスカートもマーキュリーデュオ✧ レザーでもスカートならどんなコーデにも取り入れやすくて◎♪

Winter

ノーカラーの赤コートもマーキュリーデュオ♥ ヒョウ柄をチラ見せして大人っぽくまとめてみました

ビスチェに目線を集めてお腹を目立たせない作戦♥

透け感のある白レースにワンスポのビスチェを重ねてモノクロドーリーに♥ 目線も拡散するのでお腹も目立ちにくいの♥ バッグはシャネル

Winter

同系色のキャメルのアウターとブーツで統一感を残しつつ引き締めたらヒョウ柄ポーチで冬らしく演出✧

Spring

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

着まわしITEM

ニット×シフォンの異素材具合がかわいいワンピはネットで4,000円くらい♪ 着膨れして見えないから1枚でも着られる✧

全身ベージュでも異素材で差をつけたふんわりコーデ♥

ワンピを主役に6連パールとR&EのパンプスでIラインを意識★ 女のコらしさとスタイルアップを同時に狙ったで✧ バッグはジミーチュウ

Spring

六本木ベルラ勤務（34歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

着まわしITEM

ENFOLDの白カーデは2万円くらい♪　ショート丈だからトップス感覚でも着れて着まわし力抜群★

ピュア色でまとめて洗礼された愛されコーデへ昇華♥

白カーデをやさしく引き立てるパステルピンクのパンツは約3万円で購入✧。　ランバンの4連パールネックレスと合わせて品よくまとめたよ◡̈

Winter

黒のブラウスをイン&千鳥ボトムでクラシカルにまとめたら、インパクトのある鮮やかなブルーコートでコーデに差をつけるよ◡̈

Winter

赤チェックのPコートでコーデを華やかに見せたら、冬太りした下半身は黒のタイツとブーツですっきり♪

着まわしITEM

デニショーだと子供っぽいから最近はエンボス加工とかひとクセあるものが好き♪　リエンダで7,480円だったよ◡̈

Spring

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

淡いカラーをメインにブラックをひとさし投入✧。

春にピッタリなアイスブルーのモヘアカーデはQussioで13,000円✧。　ボリュームアクセとスナイデルのパンプスで色合いを調節しました★

着まわしITEM

ユニクロの白ニットはプチプラなのに形もキレイで着心地抜群♪　デニムはミスミーで1万円だったよ◡̈

Spring

トリマー（27歳／兵庫県）
独身・子供なし
花房香央里さん

トレンドの植物柄をいち早く取り入れて気分は南国♪

シンプルコーデに栄える植物柄のスカーフはノーブランドで4,000円★　トレンドアイテムは小物で取り入れるとスタイリングしやすいよ♪

Winter

ファーティペットを巻くときはアップヘアにするとすっきり✧。　白のライダースはZARAで1万円で買ったよ◡̈

Spring

木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

ボディラインを生かしたリアルバービースタイル♥

ボディラインがキレイに見えるワンピを主役に春コーデ♥　シャネルのバッグや厚底ヒールで背の低さを目くらましてスタイルアップを図ったよ◡̈

Winter

ファー付きアウターは黒だと重くなりすぎるからブラウンを選んで重たさを回避してる★　ブーツはR&Eで買ったよ♪

着まわしITEM

裾の配色がかわいいミシェルマカロンのワンピはサイズ感がぴったりでお気に入り✧。　8,610円で購入♥

Winter

スタニングルアーのコートとルシェルブルーのブーツで落ち着きのある大人フェミニンコーデ✧。

着まわしITEM

コーラルピンクがキレイなニットはランゲージで2万円♪　袖も短めだから春アウターにも合わせやすいよ◡̈

Spring

ミンツプランニング代表取締役（27歳／東京都）
独身・子供なし
金本かすみさん

パッと華やかなパステルでチャーミングに✧。

ビジューがかわいいノーカラーJKはチェスティーで6万★　あえてインナーと同系色にまとめることでより春感が加速♪　顔色もよく見える◡̈

Spring

Winter

トレーラー運転手（29歳／千葉県）
独身・子供なし
渡辺かなえさん

レースのディテール効果で美ラインアピール✧。

着まわしワンピを主役に、16,000円のSLYのストールで肌寒さを防止☺ ドルチェ&ガッバーナのパンプスでエレガントさに磨きをかけたよ✧。

ひざ丈ワンピにちょうど合う丈感のコートはDURAS Ambientで25,000円★ ブーティはリエンダ♪

着まわしITEM

サイドのレースでIライン効果抜群のワンピはダイアンフォンファステンバーグで7万円だったよ♥

Winter

冬感の強いファー×ヒョウ柄×パールを全て投入☺ インナーとバックの配色を合わせると統一感もUP✧

Spring

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

シンプルな淡コーデを存在感のある小物で格上げ★

スタンニングルアーで35,000円だったボーイズデニムは美脚効果が高くてお気に入り♥ ロベルトカヴァリのバッグでコーデにインパクトを注入★

着まわしITEM

エディションで25,000円だった淡ピンクニットはざっくりした形だから透け感も出せて着まわしやすいの♥

Spring

歌舞伎町蘭〇勤務（30歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

ヌーディカラーで抜け感のある艶っぽい色気放出✧。

ロンパースをSLYのゴールドアクセで華やかに装飾★ DURASのツバ広ハットとRadyのベージュパンプスでタテ長シルエットを作ったよ♪

Winter

顔がくすんで見えないようにあえてアウターは白物をチョイス✧。 白のファーコートはDURASで6万円。

着まわしITEM

バイカラーのコンビネゾンはエゴイストで8,000円★ ベージュトーンだから肌もキレイに見えるよ☺

着まわしITEM

イーハイフンワールドギャラリーのムートンベストは襟口が大きいから小顔効果もあってお気に入りです♥

Spring

IT企業代表取締役社長（29歳／東京都）
山田るり子さん

Winter

RAJURIで1万円だったデニムで防寒★ パリで買った厚手のロゴTと合わせてとことんカジュアルに☺

キレイめコーデをムートンでカジュアルダウン★

ジュエリウムのシースルーブラウスと淡ピンクのイーハイフンワールドギャラリーの春ボトムに異素材のムートンをプラスしてこなれ感を演出♪

Spring

レーサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
神子島みかさん

シンプル服を大胆に露出するだけで今っぽい✧

ジェイダで9,000円だったタートルネックをショート丈に改造★　ショーパンと合わせて思い切って肌を露出したほうが逆にくびれて見えるよ

Winter

肩が大胆に露出した厚手のニットもジェイダ★　R&Eで2万だった美脚ブーツを合わせたよ✧

着まわしITEM

ハイウエストのショーパンはDURASで1万円♪　裾が短めだから足が極限まで出せて長く見えるよ

着まわしITEM

レザーの襟元がおしゃれなモンキーのシャツは3,000円。丈が長めだからアウターとして使いやすいよ★

Spring

RUNWAY channel ブロガー（26歳／千葉県）
バツイチ独身・息子1人
鈴木愛美さん

Winter

ボリューミーなアウターはEMODAで14,000円。シャツは首元までとめる&ゴツめアクセを効かせるとおしゃれにまとまるよ

肌見せと大人の遊びを効かせたモードカジュアル✧

インナーに着たシャツはアウターへチェンジ★　アベイルで2,500円だったおもちゃっぽいブーツとEMODAのバッグでモード感を強めたよ

Spring

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

Winter

アウターはマウジーで18,000円♪　上がボリューミーだからボトムはブーツインしてすっきりさせたよ♪

着まわしITEM

SLYで5,000円だったロゴTはシンプルで何にでも合わせやすいから便利♪　重ね着にも使えるよ♥

絶妙なサイジングでフレッシュなストリートガール★

春にマストなサロペットはリエンダで8,000円♪　SLYのニット帽と差し色でチェックシャツを腰巻きしてストリート感をUPしたよ

着まわしITEM

コーラルピンクのニットはローズバッドで1万円✧　網目がざっくりだから透け感もあって春にもぴったり♥

Spring

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（27歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

Winter

ロングマフラーをあえて長めに垂らしてIラインを意識★　ボトムも黒でまとめてモードな雰囲気に

ラフなニットをレディに着こなして華奢みせ作戦♥

ざっくりニットやロールアップしたマウジーのデニム効果で肩や足首など細い部分を露出して華奢感をUP✧　カジュアルでも女らしく見えるよ

メイクさえヨレなければ
どんな強い紫外線もこわくない♥

Happy Base makeup♥

専属モデル（30歳）
既婚・息子1人・娘1人・妊娠8カ月
けいこ

少しの日光も小さなシミもシャットアウトしなきゃならない歳だから！

2014年春・紫外線と戦う！

シミ対策ベースメイク!!

お姉さん6人にヨレない方法も教えてもらいました♪

メイクがヨレて肌をカバーするものがなくなったとき＝紫外線が直接肌に影響しやすくシミができやすいとき。つまり、ヨレさえしなければ日光も怖くないってこと♥　今回は美白をつらぬくお姉さんたちのベースメイク法をご紹介！　紫外線対策法も見逃せないよ★

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Emiko Matsumae, Rina Kiri(f-me)[P41 YU-KA]
EDIT&TEXT_Haruka Noda

美白マニア1人目

乾燥肌のけいこは

油分の多いアイテムで保湿→余分をしっかり拭き取ってヨレ防止!!

シャネルのCCクリームは油分多め。乾燥肌の私には肌なじみが良く、塗ったあとに余分を取り除くだけで１日崩れず過ごせちゃうの。お粉もほぼのせないから肌への負担も少なく使い心地満点♪

使用アイテム

a. シャネル CCクリーム 20ベージュ SPF30/PA+++
b. アナ スイ ローズ フェイスパウダー#001
c. カバーマーク ソフト<ES>パクト O-20 SPF33/PA+++

けいこのメイクPoint

1 **CCクリームをのせたら一度よく乾かす**
aを指先で塗ったらティッシュでおさえて余分を吸収。そのあとしっかり自然乾燥させることで次のメイクが乗りやすくヨレ防止に。

2 **気になるところにだけコンシーラーを上乗せ**
毛穴が目立つところや目の下のクマを隠すようにcを乗せるよ。必要なところにだけ必要なものを使うのもヨレにくくするポイント。

3 **崩れやすいところにだけパウダーを乗せる**
お粉は皮脂を吸収して乾燥の原因になるから極力使いません。テカりが気になったらbのコントロールカラーを乗せておさえる程度に。

4 **メイク直しはティッシュでおさえてから**
小鼻やおでこの上なども念入りに。余分な皮脂を取り除かないと結局ヨレちゃうのでティッシュオフしてからbを乗せるよ♥

私の紫外線ケア方法

ビタミンが多いフルーツを食べる
外出した日は意識的にフルーツを食べます♥どんなスキンケアより体内のビタミンのほうが効果的かなと思って。みかん大好き☺

UVカットパーカー&キャップをかぶる
腕のシミも気にしなきゃならない年齢。春夏にはユニクロのUVカットパーカーが大活躍♥　キャップもかぶって顔の日焼けも防止。

日焼けしたと思ったら冷えピタでクールダウン
肌が火照ってると感じたら冷えピタ。おでこだけじゃなくて顔にも貼っちゃいます(笑)。熱を吸収してくれてかなり効果的ですよ♪

運転時はグローブをはめる
運転中は手に直射日光が当たるから季節を問わずグローブ必須！手は年齢が出るって言うし手の甲のシミも気をつけなきゃです！

美白マニア2人目

混合肌のMERIは

ヨレやすいTゾーンにだけお粉をはたいて無駄な厚塗りをしない!!

すぐ日焼けする肌だから日焼け止めは1年中必須。混合肌でメイクもヨレやすいのでメイク道具は極力少なめに。CCクリームはこれひとつで多機能だから便利！

主婦&TokyoNadeshikoブロガー（33歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

手間をかければかけただけ
目は盛れるけど肌はヨレる

MERIのメイクPoint

1 **顔全体～首元まで日焼け止めを吹きかける**
少し遠いところから顔全体にaをスプレー。スプレータイプならベタつかないし厚塗りにもならないからメイクが崩れやすい私でも◎。

2 **CCクリームは指で丁寧に塗って薄づきに**
bは色々な成分が入っている分、油分が多いからヨレやすいTゾーンは最後に塗る。クリームを指にとって少しずつ乗せてる。

3 **肌の凹凸を整えるのはパウダーファンデ**
bで毛穴を埋めようとするとオイリーな仕上がりになっちゃうからcのパウダーファンデで肌をなめらかにするよ♥　全体に薄くのせる。

4 **お粉はテカりやすい場所にだけのせる**
お粉まで全体にのせると厚塗りになっちゃう。Tゾーンにだけdを軽くはたいて終了。メイク直しもヨレた場所だけお粉で直すよ！

使用アイテム

a. サンカット ウルトラUV プロテクトスプレー Nb SPF50+/PA+++
b. コンプレックスコントロール CCクリーム
c. LBマットミネラルパクト L SPF25/PA++
d. ダイヤモンドビューティー パフ No.1　プリンセスフェイス

私の紫外線ケア方法

ビタミンCジュースを飲む
日を浴びたな、っていう日はビタミンCが入ったジュースも飲んでる。無理せず生活に取り入れられる食事ならストレスもなく続けられるでしょ☺

野菜は生で食べてビタミンを摂取
野菜は油と一緒に摂取しないとビタミンの吸収率が下がるらしいからノンオイルドレッシングはNG。たまねぎや海藻を入れて食べるのが好き♥

美白マニア3人目

敏感肌の咲は

ベースメイクアイテム全てをSPF入り&その分スキンケアを徹底!!

どの製品も使いはじめる前に自分の肌に合っているか必ずチェック。荒れたり肌ストレスの強いものは結局シミを呼び込むことになるのでお試しは大事です♥

咲のメイクPoint

1 **ファンデの前の下地作りで紫外線をカット**
aの下地を塗って土台を作ったら肌をスポンジでおさえ余分を取り除く。bとcを1:1の量で混ぜたら顔にかさねて顔色を整えるよ♥

2 **1つ塗るごとに必ずスポンジでオフする**
スポンジで余分な下地をおさえるよ。液体のものを重ねる分どうしても油分が多くなるけどコレをするだけでヨレ防止に★

3 **ファンデを塗ったら手でおさえて安定させる**
dのファンデを全体に塗ったら手の平で軽くおさえて定着させる♪肌なじみがよくなるから凹凸部分にもしっかりファンデが乗るよ。

4 **皮脂の出やすい場所中心にお粉をのせる**
小鼻やおでこなど皮脂浮きしやすいところを中心にeのお粉を乗せるよ。パフでおさえるように乗せると安定しやすく崩れにくい♥

使用アイテム

a. シャネル UVエサンシエル コンプリート 50 SPF50/PA+++
b. RMK　コントロールカラー UV 02Pink SPF30/PA++
c. RMK コントロールカラー UV 01 Silver SPF30/PA++
d. アルビオン エクサージュホワイト ウォータリィタッチ ナチュラルベージュ02 SPF30 PA++
e. ドクターシーラボ　エンリッチリフト UVパウダー50　SPF50/PA+++

私の紫外線ケア方法

カラダにはニベアの日焼け止めが◎
日焼け止め特有のニオイやベタつきがないのがかなりイイ♥　肌にも低刺激。むしろ保湿もできちゃうからボディークリーム変わりにもなる優れモノ！

皮膚科処方のビタミン化粧水を使用
市販の化粧水よりもビタミン成分がたくさん入っていてシミや美白に効果的！ついつい日に当たっちゃった日は必ずこの化粧水を使ってしっかり保湿♪

ヨガインストラクター習得中（26歳／東京都）
独身・子供なし
真優川咲さん

肌に低刺激のものを選べば
SPF入りも毎日使える

美白マニア4人目

脂性肌の祐香は

メイク直しでも保湿をしっかりしてテカリや崩れをおさえる!!

時間が経つと肌全体がテカるタイプ。お直しのときもただお粉を重ねるだけじゃすぐ崩れちゃうの。日中の保湿もしっかりするのが脂性肌のポイント♥

祐香のメイクPoint

1 **1つ塗るごとに必ず時間をおいて自然乾燥**
下地はa+bを塗るよ。5分置いてからcを塗って再度5分放置。時間を置くことで安定するからその後のお粉がノリやすいよ♥

2 **皮膚が薄い場所はコンシーラーでカバー**
dのお粉を全体に塗ったあとくすみが気になる場所にeを軽くのせるよ。このコンシーラーはかなり薄づきだからヨレなくて◎。

3 **メイク直しのときには保湿もしっかりする**
浮いちゃったファンデをティッシュオフしてからfのスプレーで保湿。コレをすると肌が安定してお直しの持ちが良くなるよ♥

4 **お直しにはお直しに適したお粉を使う**
私の肌でお直しにdを使うと重いからテクスチャーの軽いgを使うよ★　薄づきなのにテカりもしっかりおさえてくれるから◎！

使用アイテム

a. ニベアクリーム　b. エバビレーナ スムーズベース　c. エテュセ BBミネラルホワイト　d. M·A·C プレップ プライム トランスペアレントフィニッシングパウダー/プレスト　e. エスティーローダー アイディアル ライトイルミネーター　f. GOOD NIGHT ゼロサンガール ハートプルミストGN ミスト状美容液　g. キャンメイク マシュマロフィニッシュパウダー MB

私の紫外線ケア方法

肌が安定しないときにはトマト
顔の血色が悪いとき、吹き出物ができたとき、即解決してくれるのはやっぱトマトのリコピンパワーでしょ！　太陽浴びたな、って日も絶対食べる。

シミ部分にはHAKUを塗りこむ
若い頃日サロに通ってたから現在になってシミが目立つように…。HAKUはそういう根こそぎのシミを薄くしてくれる！寝る前に必ず使ってるよ。

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

脂性肌だからって保湿をしなきゃもっとヨレちゃう

美白マニア5人目

乾燥肌のまなかは

スキンケアから肌作りをしてベースメイクを軽く済ませる!!

スキンケアの段階で紫外線を防御しておけばちょっとくらいメイクが崩れても安心♥　SPF入りのコスメを使うと肌が疲れちゃうから日焼け止め乳液を愛用中。

まなかのメイクPoint

1 **日焼け止め乳液を使う分下地はSPFなし**
下地までSPF入りだと肌に負担。bはメイクノリだけを重視したサラッと仕上がりのものだよ♥　cのファンデは角切りパフで乗せる。

2 **皮膚の薄い場所はコンシーラーでカバー**
顔全体をファンデだけでカバーしようとするとメイクがヨレる原因に。目の下や小鼻はeのコンシーラーで整えると仕上がりがキレイ。

3 **コンシーラーした場所だけにパウダーを**
dのパウダーでおさえるよ。口元や目尻などよく動く場所は避ける！そこからメイクが崩れていくから実は何も塗らないくらいでOK！

4 **パウダーファンデは最終兵器として使う**
崩れた部分を角切りパフで押さえてからdを乗せるよ。どうしてもカバーしきれない毛穴だけにfのパウダーを使って厚塗りを防止！

使用アイテム

a. イプサ プロテクターデイタイムシールドSPF30+ PA+++　b. アディクション プライマー　c. アディクション デューイグロウファンデーションビスケット　d. コスメデコルテ マジーデコ フェイスパウダー80　e. アディクション パーフェクト コンシーラーコンパクト　f. イヴサンローサン タンラディアントタッチコンパクトB10

私の紫外線ケア方法

日焼け時は美白美容液より保湿命
コスメデコルテの美容液は美白効果があるのに保湿もできるから日焼けによる乾燥に◎。MIKAリッチパックセラムは日を浴びた日に保湿する用。

外出時はSPFの強い乳液に変更
イプサの日焼け止め乳液は肌が疲れなくて好き。たばこの煙や花粉からも肌を守ってくれるの。サンプロテクターシールドはSPF50。春夏に愛用♥

アパレル会社経営&北新地バニラ勤務（27歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

必要なところに必要なものだけを使えば崩れにくい♥

美白マニア6人目

混合肌の美和子先生は

下地作りをしっかりして崩れやすさを根源から防止する!!

肌の土台作りがしっかりしていればメイクは崩れにくくなる♥　その分メイク道具もメイク時間も少しで済むし美肌もキープできるから、必然的にシミとも縁がなくなります☺

美和子のメイクPoint

1 毛穴専用下地で肌を平らに整えるよ
aの毛穴専用下地を塗ってからbを塗ると仕上がりが全然違う！毛穴がキレイにうまるからサラッとするしメイクも崩れにくい。

2 皮膚が薄い場所はコンシーラーでカバー
cは薄づきなのに肌がパッと明るくなるの。重いテクスチャーのコンシーラーで無理にクマを隠したりするよりこれを使えば自然。

3 プレストタイプのパウダーで仕上げる
パウダータイプよりプレストのほうが薄づきで◎。dのお粉は1日中本当に崩れない！　肌に透明感も出るから全体にくまなくのせるよ。

4 立体感を出したいところだけお粉を重ねる
eはダイヤのパウダー入りでキラキラ。肌に光沢感を出したいときだけTゾーンに薄くのせるよ。くすみも消えて顔色が明るくなるよ！

使用アイテム

a. ローラ メルシエ シークレットフィニッシュ シャインコントロール
b. コンプレックス コントロールCCクリーム
c. エスティーローダー アイディアルライト イルミネーター
d. M·A·C プレッププライムトランスペアレントフィニッシングパウダー／プレスト
e. D.ifstory FLベール フェイスパウダー

私の紫外線ケア方法

焼けた肌は鎮静効果のあるアロエを
ネイチャーリパブリックのアロエジェルは韓国で購入。焼けちゃったな…っていう日に使うと肌がスーッと落ち着くのが分かる♥　全身に使えるよ。

毎日体内からシミを防止
リカバリンはずーっと飲んでるお薬。これを飲んでるとシミができないの！毎食後飲むだけだから続けやすいし少しの日焼けも怖くなくなったよ♪

木村歯科医院副院長（32歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

スキンケアに力を入れれば
紫外線もシミもサヨナラ★

美容&美白マニアの美和子先生的

アッ!!という cosme

Miwako's recommendation

歩く美容図鑑の美和子先生にシミに最適なコスメを持ってきてもらい、勝手に10点満点で採点♥　即効性のある海外モノに最近はハマっているのだそう♥

1 SPF90の日焼け止め HELIOCARE
6点／10
海外で有名な日焼け止め。SPF90という数値に惹かれて買ってみたけど、塗っても焼けました（笑）。日焼け止めのにおいがキツいのは微妙。

2 飲む日焼け止め HELIOCARE ULTRA-D
?／10点
①の日焼け止めと同じメーカーのもの。飲む日焼け止めらしくて体内から紫外線をカットするんだとか。正直なところ効果が分からず採点不能。

3 藤原紀香も愛用しているらしい栄養剤 ビタクリーム
8点／10
名前の通りビタミンB12が含まれているクリーム。肌に栄養をあげなきゃ、っていうとき塗ってるよ♥　保湿力が高くて塗ってから寝ると翌朝肌がピンとしてる★　メイク前にも使えるよ。個人輸入で1,000円くらいで購入。

4 海外で人気のアンチエイジング製品 カイネレース　ローション
9点／10
これも海外で話題の製品。強力なアンチエイジング効果があるんだとか。これを塗ると透明感が出るし赤みもなくなるの！　個人輸入で5,000円くらい。

5 海外で人気のアンチエイジング製品 カイネレースクリーム
9点／10
テクスチャーがローションと似てて正直差が良く分からないの（笑）。でも効果はばっちりだしメイク前にもイケるから使い勝手良し。5,000円くらい。

6 1枚¥3,000の高級品!! 韓国産シートマスク CEUTICAL
10点／10
韓国から個人輸入して購入。これ以上素敵なシートマスクには出会ったことがない♥　毛穴が引き締まるし3日くらいは肌が乾燥しないの。美容液が1袋に50mlも入ってるからシートをもう1回戻して冷蔵庫で保存しておけばまた使えちゃう（笑）。

7 ビタミンE配合 APP プラス化粧水
6点／10
クリニックで処方してもらったビタミンE化粧水。トレチノインを浸透させやすくする効果があって⑧と⑫のクリームを塗る前に使うよ。

8 肌のターンオーバーが3倍速になる トレチノイン&ハイドロキノン
10点／10
クリニック処方。塗ると翌日から皮が剥けてきて肌が活性化。3カ月使い続けると肌が蘇るの！　肌のつるるん具合がヤバいです。

9 30日でシワが消える!? エムディ スキンリファイブ
8点／10
「30日間使い続けるとシワが消える」という宣伝に惹かれて購入。夜塗っても朝まで潤いが持続！　スキンケアの最後に使うと肌がコーティングされる感じがして保湿力がお気に入りです♥　化粧水と乳液と美容液3つで25,000円。

10 肌の赤味をおさえる ネイチャーリパブリックのアロエジェル
6点／10
韓国に行ったときに600円くらいで購入。日焼けして火照った顔にはスキンケアよりまず先にコレを塗って肌を鎮静化させるよ。肌が落ち着くし赤みもおさえられる。

11 シミができなくなる 処方薬リカバリン
10点／10
数年ずっと飲み続けてる薬。トランサミンという美白剤のジェネリックで薬局処方のもの。これを飲み始めてからシミができなくなったよ♥

12 ターンオーバーを速める Adcock Ingram コスメライトクリーム
10点／10
⑧と同じトレチノインとハイドロキノンが混ざったクリーム。濃度が下がるけど塗るのが楽だし個人輸入で1,200円くらいという安さも魅力。

13 どんな製品もまろやか度がアップする HACCHI
7点／10
コラーゲン効果があって乳液に入れたり洗顔フォームに入れたりして使ってる。テクスチャーがまろやかになるから肌触りがよくなるのが◎。

私たちもやってる♥
コスメde紫外線対策

お姉さんたちが普段のメイクに取り入れている紫外線対策に効果的なコスメをご紹介♥ どうせ使うならシミをケアできるものがいいよね♪

1 パラソーラの日焼け止めで全身ケア

私がやってます♥
百合華さん（27歳／京都府）

スプレータイプだから使いやすくて愛用中。テクスチャーが軽いからメイクがヨレたり厚塗りになったりしない♪ 薬局で800円くらいで変えるお手頃さも好き。

2 昔マンバだったからシミケア美白は毎日

私がやってます♥
渡辺かなえさん（29歳／千葉県）

ディオールのカプチュールシリーズを購入。肌は乾燥すると焼けやすくなるしシミもできちゃう。シミ対策には美白系よりも保湿力のあるスキンケアグッズが◎。

3 自然派のアルソアで肌の奥から透明感を出す

私がやってます♥
佐藤加奈子さん（31歳／北海道）

スキンケアは全部アルソアで揃えてる☺ 漂白のようなものを使うより、肌の代謝を上げていらない角質を取り除くほうが肌に透明感が出るし健康的で好き♥ 1週間に1度はクレイパックをして水分補給を入念にやってる。

4 イヴ・サンローランのコンシーラーでシミ隠し

私がやってます♥
米本さやかさん（29歳／大阪府）

ラディアントタッチは薄づきなのに肌への密着度が高くてクマやシミをキレイに隠してくれるよ♥ コンシーラーって浮きやすいけどコレは仕上がりがキレイ。

5 韓国のCCクリームは日焼けしない

私がやってます♥
鈴木きおみさん（30歳／愛知県）

韓国で買ったスムのCCクリームはSPF入りだから日焼け止めいらず♥ カバー力も高いのでコレ1本で肌の粗も隠せちゃう！お化粧が楽チンになりました★

6 すっぴんの日はベビーUVクリームを使う

私がやってます♥
中出真菜さん（29歳／埼玉県）

肌が弱いからSPF入りの化粧品を使うとすぐ肌がボロボロに。子供が使っているパックスのベビーUVクリームなら低刺激だし無香料無着色で安心だよ★

7 クリニークの美白美容液で透明肌に

私がやってます♥
花房香央里さん（28歳／兵庫県）

オールシーズン日焼け止めと美白製品は必須♥ 今はクリニークのイーブンベターブライトセラムがお気に入り。まだ効果は謎だけどシミが薄くなるんだって。

8 24Kゴールド入りのフェイスパックをする

私がやってます♥
牧内美奈子さん（27歳／東京都）

タイで買ったゴールド粉末入りのパック。水に溶かして使うんだけど塗るとクレオパトラみたいなことに（笑）。使用後はハリと透明感が出るよ♥ 若返り効果もあるらしくてシミやたるみにも効くらしいの♥ 使用継続中♪

9 ルミキシルの美容液は翌朝透明感のある肌に

私がやってます♥
LALAさん（34歳／東京都）

ハイドロキノン入りなのに低刺激で美白にかなり効果的！ シミも少し薄くなった気がする♥ 血色がよくなるからベースメイクも薄くて良くなったよ♪

10 ヒノキクリニカルクリームでシミをケア

私がやってます♥
青木りえさん（28歳／広島県）

ヒノキチオールっていう成分が美白やシミソバカスに効果的なんだって。メラニン生成もおさえてくれるらしいからこれからの季節に◎。乾燥対策で使い始めたんだけど毎日使ってたら肌のトーンが明るくなってきたよ★

11 CHANELのお粉は暑い日も崩れない

私がやってます♥
古橋綾香さん（30歳／東京都）

長く愛用してるシャネルのお粉はやっぱり崩れ知らず！ どんなファンデとも相性が良いからこれだけは浮気しない♥ 粒子が細かいから毛穴もキレイに埋めてくれるし皮脂も吸い取ってくれて1日中ヨレないよ♥

私たちもやってる♥
私生活de紫外線対策

化粧品だけに頼らず日ごろの行いからケアしなきゃ！ ということで日常生活にさりげなく取り入れられる紫外線対策はこちら。体内からもケアして♥

1 ぷるぷる美肌スープを飲む

私がやってます♥
鈴木愛美さん（26歳／千葉県）

姉agehaコラボの美肌スープを食べると翌朝の肌に透明感が出るの★ コラーゲンとビタミンたっぷりだから肌にいいみたい。味もおいしいしヘルシーだよ♪

2 コントレックスを飲んで毒素排出

私がやってます♥
金本かすみさん（27歳／東京都）

ミネラル豊富で排尿効果が高いのでデトックスに最適♥ 顔色がさえなかったりクマがひどいときはコントレックスをたくさん飲めば翌日の顔色がスッキリ★

3 マルチビタミン・ビタミンCを飲む

私がやってます♥
米本さやかさん（29歳／大阪府）

DHCのマルチビタミンとビタミンCは常にバッグの中に入れて持ち歩いてるよ♪ 栄養不足な日や肌に負担がかかった日は食後にコレを飲んで体内からケア。

4 化粧が終わるまでカーテンをあけない

私がやってます♥
佐藤加奈子さん（31歳／北海道）

家の中って油断しがちだけど少しでも紫外線を浴びると肌が衰えちゃう歳だから朝起きてからメイクで肌をガードするまでは部屋のカーテンを一切空けないよ！ 外出しない日も日焼け止めだけは塗って紫外線をカット。

5 春夏はサンダル用ストッキングを履く

私がやってます♥
青木りえさん（28歳／広島県）

UVカットストッキングを履きつつ上から日焼け止めスプレーをふりかけて脚の日焼けを防止！オープントウストッキングはサンダルのときに便利なの★

6 毎朝のアサイーで整腸=肌もキレイに

私がやってます♥
Angelさん（32歳／東京都）

コストコの冷凍アサイーを常にストック。毎朝食べてるよ♥ 健康のために始めたんだけど肌にもいいらしくてくすんだり荒れたりしなくなったんだ。

7 白菜をたくさん食べる

私がやってます♥
青木りえさん（28歳／広島県）

白菜の葉1枚=みかん1個分のビタミンCが含まれていて美白にいいんだって！ シミやソバカスの予防にもなるらしいから、鍋にしたりして食べてるよ★

8 美白注射で内側から白く

私がやってます♥
若林奈緒さん（32歳／東京都）

自力のスキンケアだけだと限界があるので、肌のくすみが気になったらヒアルロン酸注射を打ちに行ってます。品川スキンケアクリニックで1回24,000円。肌に光沢が出ますよ♥

9 シミ取りレーザーは冬～春のうちに！

私がやってます♥
花房香央里さん（28歳／兵庫県）

頑固なシミはクリニックに行ってレーザーで焼いてもらってるよ。レーザー後は紫外線厳禁だから今の季節のうちに治療するのが正解♥ そのほうが治りも早いしケアが楽だよ♪

10 定期的にシミとりレーザーをする

私がやってます♥
森真由美さん（31歳／福岡県）

私の通ってる警固クリニックのジェネシスというレーザーはかさぶたにならない優れモノ！その後普通にメイクできちゃうの◎。月1で通ってるよ。1回18,000円です★

11 美容点滴でシミを根源から防止

私がやってます♥
神咲愛理奈さん（25歳／東京都）

普段からビタミン注射でシミ予防をしつつ、半年に1回は美白点滴を打ってます♥ 翌日から肌が生まれ変わったようにツヤツヤになるしメイクノリも格段に良くなるんです★

アラサーの美の秘密は、美容もお腹も満たしたいオンナゴコロをつかんだスープでした♥

お姉さんたちがキレイな理由は、

美人スープ習慣♥

お姉さんたちに悩みはないの?と、調査して浮かび上がったキーワードは"美人スープ"。低カロリーで美肌になれて新陳代謝もアップ、と想像以上の価値があることが判明! この美習慣、さっそくマネしてキレイをキープ♥ PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Hideyuki Shimojo(f-me) EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

美人スープって??

食べるだけでお姉さんの美をサポートしてくれる姉世代には手放せない逸品!

アラサーの美に欠かせないコラーゲンと生姜がポイント★1食でお腹いっぱいになれるのに低カロリーと優秀です。

♥月△日 am8:00

第2子出産後の**和香**は朝ご飯に**美肌ぷるぷる中華風コラーゲンスープ♥**

食事しながら美肌になれる、イイコトづくしのスープ 美容にかける時間が少ないママ友にも紹介しちゃった

谷和香さん 主婦(28歳/東京都) 既婚・娘1人・息子1人

光ちゃん(3歳)

電子レンジで温めるだけだから子育てで忙しい朝にぴったり!

♠月☆日 am11:00

二日酔いの**LALA**は朝ご飯に**美肌ぷるぷる中華風コラーゲンスープ♥**

じっくり煮込まれた玉ねぎと鶏肉は、荒れた胃にピッタリ♥ 湯せんするだけだから、だるくてもスグに食べられるよ♪

LALAさん 六本木ベルラ勤務(34歳/東京都) 独身・子供なし

食欲がなくても胃に優しくて腹持ちがイイ♥

♣月×日 pm9:30

ダイエット中の**絵里奈**は**からだぽかぽか生姜スープ**でカロリー抑制♥

低カロリーと言われるスープと比べても26kcalって珍しい! ダイエット食って飽きやすいけど、コレは続けやすいよ

奥山絵里奈さん イベントコンパニオン(29歳/東京都) 独身・子供なし

1食26kcalで超ヘルシー! おいしいから毎日食べられる♥

◆月◎日 pm14:00

冷え症の**早紀**は撮影の合間に**からだぽかぽか生姜スープ♥**

私のいち推しは生姜スープ ベースがチキンコンソメだから生姜のクセもないし、身体の末端までも温まる

加賀美早紀 専属モデル(28歳/東京都) 独身・子供なし

とっても冷え症だけど身体が芯から温まる♪

美肌の新習慣!

オトナ女子の美の秘密♥

みんなが飲んでる美人スープ新発売!

お肌の曲がり角を超えてもキレイな人の秘密ココにあり♥
今知っておけば、ふいに来る老化に打ち勝てるかも♪

今日のスープが明日のキレイを作る♥

姉ageha専属モデル
加賀美早紀

姉agehaいち推しの美人スープはこの2種類♥

肌荒れさんには…

美人スープ ぷるぷる 美肌 中華風コラーゲンスープ

冷え症さんには…

美人スープ ぽかぽか からだぽかぽか 生姜スープ

他のスープとココが違う♥

美の秘密1
お肌をぷるぷるに♥
嬉しいコラーゲン入り!
(中華風コラーゲンスープはコラーゲン1000mg入り/82kcal)

美の秘密2
新陳代謝を高める
成分が多い生姜入り!
(生姜スープには生姜30g入り/26kcal)

美の秘密3
1食でお腹いっぱいになるから
ダイエット食としても最適!

1食200g/1箱14食¥9,800(税別)と1箱30食¥21,000(税別)

information
シブヤテレビジョン
㊟ 東京都渋谷区代々木4-27-25 フジビル25 6F
☎ 03-5354-6435
URL http://bijinsoup.jp

汗と努力の生き様語ります!!

us♥

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

Kanae's Sekirara Voice

キレイごとばかりじゃ何も手に入らない!! 理想と現実を真摯に受け止めた佳那恵の本音を大公開★ 夢見る少女を卒業して、夢を叶えるオンナになりましょ♥

1 結婚で相手に求めるモノは?

1位 お金・安定
2位 やさしさ
3位 顔
4位 価値観
5位 人柄

恋愛と結婚は別って思ってる! 恋愛は楽しさを求めるけど、結婚は自分の一部になるわけだから安心や安定が大事😊 32歳までに結婚したいな～♥

28年間常に誰かを意識して生きてきた…。
これからは意識される側として生きたい★

2 今一番欲しいモノって何?

地位と名誉(笑)

だから死ぬ程努力はするよ!! 楽して手に入れようとは思わない★ sugarの社長さんみたいに仕事も自分らしさも身につけている人になりたい♥

Profile すぎやまかなえ 生年月日:1985年4月21日/血液型:A型/身長:158cm/出身地:大阪府/長所:素直なところ😊 言いたいことはハッキリ言う♪/最近大人になったこと:ブログのコメントとかあまり気にならなくなった✧/近況:sugarでドレスモデルをしてるから太らんように気をつけてる★ よく、さくりなとカラオケに行ってカロリー消化してるよ♥

3 自分を売り込むために何をした?

経歴書を常備♥

自分の経歴や資料を常に持ち歩いてめっちゃアピールするよ★ あと飲み会にはマメに顔を出す♪ 友達に「紹介して～♪」って頼むで♥ フットワークが雲より軽い😺

コルセット¥16,800、ハット¥2,940、ステッキ¥3,045/すべてSadistic Action 新宿アルタ店 つけ衿(カフス付き)¥1,995、グローブ¥1,995/ともにTAKARAYA 渋谷109店 パンプス¥8,295/R&E その他/スタイリスト私物

現状維持なんてありえへん!! 専属にまで上りつめた杉山佳那恵、

Girls, be ambitio

かなえの成りあがり物語

華やかなキャリア、オシャレな女友達、ハイブランドにリッチなイケメン…女の子が憧れるものが小さい頃から大好きやった♥ 夢を夢のまま終わらせたくないから、いつだって貪欲に走ってきた20代★ 杉山佳那恵が専属モデルになるまでを道のりと今を語ります✧

PHOTO_Naoyuki Hanaoka **HAIR&MAKE**_Satoko Nishida(infinite) **STYLING**_Mizuki Nakano **TEXT**_Yu-ka Mizuno **SPECIAL THANKS**_EASE

4 あの日から今に至るまで本音を綴ったMy Letter♥

運はいいけど順風満帆だったわけじゃない。いっぱい泣いて挫折しそうにもなった💧 そんな辛かった過去から今に至るまでをお話しします★

真っ白なキャンバスみたく何色にも染まる自分でいたい

トップス¥5,145／Delyle NOIR 渋谷109店 金×銀×パールネックレス¥2,100、(右手首) 金×銀×パールブレス¥1,575、3連ブレス¥1,365、(左手首) BIGパールブレス¥1,050、金バングル¥1,575／すべてお世話や チェーン付きパールネックレス¥799、LOVEブレス¥500／ともにGRL リング／モデル私物 その他／スタイリスト私物

22歳でモデルデビュー✧ 山あり谷ありの大阪時代!

きっかけはさくりなにプリ機のモデルにスカウトされて♪ それで事務所に入ったけどラジオの台本をやぶられたり、ファンレターをシュレッダーされたりいじめにあってた…。でも「闘病中にかなえちゃんの笑顔に癒されてました」って1通のファンレターをもらって、人に夢や希望を与えられる仕事をしてるんや! 頑張ろう✧ って思えた★

22歳

大阪でラジオ番組をやってました♪ 私が書き込んだ台本を事務所の人にやぶられたりして精神的には病んでた💧

23歳

上京するなんて考えてなかった大阪時代★ agehaに出られて調子乗ってた! タレ目メイクも似合わんなぁ(笑)。

25歳で上京 フリーで色んな雑誌を渡り歩いた!

お金を貯めて上京! 当初はJELLY、Sカワ、ageha、BETTYのスナップからスタート★ 直にコネを作って仕事をしたいと考えてたから事務所には入らなかった! 友達のツテを辿って飲み会行って、連絡先聞いたらお礼のメールしてグイグイいった✧ 自分で自分を売り込まんと!! だからブログ見てる人は毎晩飲み歩いてるなって思ったやろな(笑)。

24歳

他雑誌に出てた時代は囲みラインにバサバサつけまでめっちゃ化粧が濃い(笑)。ラグナムーンの服が大好きやった♥

25歳

ギャルラジってラジオ番組のレギュラーに♪ このメンバーでエイズ撲滅運動のコンドームをプロデュース

27歳

デザインの仕事をし始めた頃★ デザインを考えるために色んなファッションを取り入れるようになった♪

26歳、姉agehaに出会って一筋♥ 夢も広がった✧

2年前に姉agehaに出会ってから専属になりたいって気持ちが芽生えた♥ 専属になれた時はほんまうれしかった✧ 次の目標は自分ブランドの立ち上げ! ファッション好きやし、ドレスや洋服を作りたいな〜って♥ 親に仕送りできるくらいの稼ぎが欲しい! ちょうど今sugarとコラボのドレスを作っていて、日々デザインの勉強に励んでるよ♥

25歳

着物ブランド・西善さんのイメージモデルに抜擢✧ クライアントさんに会わせて!と訴えて頂けたお仕事♥

★コスメという名の武器を持ちメイクという名の技を磨く♥

Kanae's Make Up Lesson♥

トレンドも、モテも、華やかさも、てんこ盛りの佳那恵流メイク♥　長年の読モ経験を生かしたメイクと大人を意識したYSLのコスメはお姉さんたちのお手本に✧

ほんのりピンクを仕込んで春よ恋、早く恋メイク♥

イヤリング¥1,575／お世話や　リング／モデル私物

濡れたような光沢と上品な発色にキュン♥

春らしいピンクカラーにやられた♥深みのあるシャドーで大人を演出♪ YSLピュアクロマティックス No.19

期間限定コスメ✧♥で恋愛運上昇!?

恋愛運がUPしそうなハートのデザインにヒトメボレ♥　YSLパレット パリジャンナイト ブラッシュ ルードバビロン

ふんわりパウダーは焼きたてスフレみたい

軽いつけ心地のパウダーはセミマットに仕上がって透き通るような肌になるよ★　YSLスフレ エクラ 01

ウォータープルーフでにじみにくい目元に♪

にじみにくいジェルライナーは漆黒ブラックで目元にインパクト✧　YSLクリームアイライナー エフォシル No.1

メイク前のひと手間でメイクのノリが変わる

メイク前に塗るだけで肌のキメが整う下地★　YSLトップ シークレット ラディアント スキンケア ブラッシュ

SPF50／PA+++で紫外線をしっかりカット♪

くすみや色むら、凹凸のない均一な肌に仕上がる♥　YSLトップシークレット UVプロテクションベース50/50BB

クリーミィなつけ心地発色のよさは感動もの!

グロスなしでもツヤ感バッチリ♪ 2本愛用中♥　YSLルージュ ヴォリュプテ(左)No.15 (右)No.32

ソフトで描きやすい★大人リップの強い味方

削っても芯が折れないんだけど描き心地はソフトだからオーバーリップに最適　YSLリップライナー No.17

1 下地&BBクリームで毛穴レスな肌作りを✧

YSLの下地を塗って毛穴の凹凸を消します。さらにBBクリームを下から上へ持ち上げるように重ねて均一肌に♪

2 パウダーはブラシでつけると薄づきに♪

フェイスブラシを使ってYSLのパウダーを顔全体にON！ ほんのりピンクカラーで血色もよくなるしおすすめ♥

3 眉マスカラで眉毛のカラーを微調整する♪

ビボのアンバーブラウンで直線的な太眉を描くよ。ケイト アイブロウカラーN LB-1は落ち着いた色が◎♪

4 眉頭から繋がるように形成&ノーズシャドー

ケイトの眉パウダーで眉頭～鼻先まで影をつけて立体感を出すよ✧　軽めのタッチで濃すぎないようにのせる★

5 まぶたにピンクのせてツヤめく春を演出♥

YSLパレットの右上を上まぶた全体と下まぶたの目頭～黒目下まで入れる。左上のピンクをアイホールにのせるよ★

6 ブラウンを重ねてグラデーションを

左下の薄ブラウンを二重にON♪　右下の濃ブラウンを上まぶたのキワ&下まぶたの黒目～目尻にのせてグラデに!

7 カスタムの上つけまで切れ長セクシーeye♥

デコラのプレイセクシー#7の目頭1束をカット＋マスカラを塗ったDiamond Lashのロイヤルeyeを目尻にON★

8 ジェルライナーでハネ上げキャッツライン

目頭は1㎜オーバーに切り込みラインにしてラインを引く。下まぶたの形に沿って8㎜オーバーにハネ上げる✧

9 下ライン&下つけまで縦幅もしっかり出す♪

⑧のジェルを黒目～目尻のキワに細く下ライン♪　Diamond Lashのハニーeyeをフルづけでボリューム↑

10 ピンクチークは外側に入れて大人かわいく♥

ピンクチークは甘くなるからほっぺたの中心よりも少し外側にのせるよ　ふんわりした色づきがいい感じ～♥

11 丸みのあるオーバーリップラインで妖艶♥

自分の唇の形は無視して上下ともに丸みのあるリップラインを引く。引いたら唇に馴染むようにぼかすよ★

12 発色のキレイなYSLでプルプルリップに✧

リップラインに沿ってNo.32を直塗り♪　発色がいいからオーバーリップが目立たないし、プルプルしたエロい唇に♥

日々進化するかなえの
ファッション研究記★

Kanae's Fashion Labo♥

昔も今も109ブランドがやっぱり好き♥　でも昔みたいに谷間を出すスタイルはしなくなった😊　露出は少なくてもボディラインで女らしさを演出したい♪

【ファッションアイテム今昔図鑑♥】

派手めなものが大好物♥ 何でもボリューム命でした

つけるモノはコスメもつけまもアクセもみ～んな派手★　目立てばなんでもよかった(笑)。今は自分に合うものが一番♥　全体的にシックになったよ♪

OLD ITEM

ヌーディリップでお人形さんメイク

人形みたいな陶器肌になりたくてパウダーファンデを塗りまくってた💧　ゾンビみたいになるマットなベージュリップもハマってた！

バサバサのボリュームつけまつげ

つけまつげ選びはとにかくバサバサ＆ボリューム命★　目の周りが真っ黒になるくらいカスタムして、二重が完全に隠れてました…💧

NEW ITEM

アクセは華奢なゴールドに変化♥

昔はシルバー派だったけど今は上品なゴールド派😊　仕事のご褒美にスタージュエリーの華奢なゴールドアクセを買うようにしてる♥

ハイブランドのBIGサングラス★

シャネルやクロエのサングラスは形がキレイやし、BIGレンズはしっかりスッピンも隠れる上にリッチな雰囲気になるから集めてる✧

ドルティアのソープ＆化粧水♥

乾燥しやすい時期に愛用してるドルティア♥　めっちゃしっとりしてるけどベトつかない✧　大人になってライン使いを覚えました😊

最近のプライベートファッション

谷間は隠して脚を出す! くすみカラーで大人意識✧

パッキリカラーよりネイビーやボルドーのくすみカラーが好き♪　タイトスカートで女性らしいカーヴィラインを強調すれば谷間を見せなくてもセクシー♥

春夏の展示会巡りはおしゃれラフカジを意識♥

ラフなスウェットワンピは柄をちょい足しするよ♪
スウェットワンピの白がめずらしくて購入♪　コスメプリントのカーデをアクセントにすればおしゃれ上級者に♥

Onepiece…FLOVE
¥6,000
Tops…import
¥4,000
Shoes…EMODA
¥10,000
Bag…no brand
¥3,000
Knit Cap…no brand
¥3,000

クライアントの顔合わせは大人ハンサムにキメる♥

上品レディなネイビーでイイ女オーラを放出✧
ワンピ・ブーツ・バッグもネイビー♥　フェミニンなJKを羽織ると締まって見えるしキリッとするよ～😊

Onepiece…RESEXXY
¥6,000
Jacket…MURUA
¥6,000
Shoes…RESEXXY
¥10,000
Bag…YSL
¥200,000

趣味の映画鑑賞はシネマ女優になりきります♥

ボーダー×ボルドーでとびきりセクシーLOOK😊
プチタートルのトップスはスッキリとまとめるのが正解✧　グラサンで女優ムードをバンバン醸し出すよ♥

Tops…GeeeKS
¥5,000
Skirt…RESEXXY
¥5,000
Shoes…ESPERANZA
¥8,000
Bag…CHANEL
¥300,000
Sunglass…Dior
¥30,000

レセプションパーティーはマキシでアプローチ★

どんな場所でも浮かない黒ドレスは裏切らない♥
ジュエルズプロムのマキシドレスは胸下のビジューが上品に輝いて圧倒的な存在感✧　シンプルに着こなすよ★

Dress…JEWELS PROM
¥16,800
Shoes…sugar
¥13,440
Hair accessories…no brand
¥3,000

1カ月のファッション代 ¥80,000

渋谷の109とマルイをプラプラお買い物～♪

好きなブランドはRESEXXY、MURUA、EMODA、FLOVEだよ♥　リアルに着れるセクシーカジュアルがお気に入り😊

Best Hit Item

パナソニックのナノケアで肌がキレイになりました♥

今までずっとどこかにニキビがある肌で💧　化粧を落とす時、化粧水を塗る時にナノケアを使うようになったら肌荒れがなくなった♪

かなえのファッション4大歴史♥

ギャルカジ全盛期★時代
21歳の頃はカジュアルでゆる～い感じが好きでEGOIST LOVEやった♥　ちょっぴりROCKなテイストもよく着てたよ!　AYUみたいなコーデを常に意識✧

男ウケー直線♥ガーリー時代
22歳の頃はブリトニーに憧れてド金髪にしてた😊　dazzlinみたいなガーリー系の洋服にハマってた時期。花柄やパステルカラーで男ウケを狙ってた(笑)。

海外セレブ風カジュアル時代
黒やレオパードを使った大人セレブファッションが好きやった23歳頃♪　大好きなAYUが「GUILTY」でレオパード柄ワンピを着てて影響受けたのかも～♥

ちょいエロ♥大人ギャル時代
やっぱりギャルかわいいな～と濃いアイメイク×明るいヘアでギャルに逆戻りした24歳♪　谷間や脚を強調したエロテイストの服をriendaで買ってた頃★

和ませてくれるのはこの子たち!!
しますす♥

We love my little family♡

人間関係、恋愛での傷心、仕事でのストレスetc…
つらい事があった時、いつもそばにいて癒してくれる最愛のパートナー♥　家族のように強い絆で結ばれた相棒とほっこりエピソードをご紹介

Photo_Yoshinobu Bito, Ryota Hamaguchi [MARIE, YONESAYA, NANAKO], Oshow Okazaki[MIE, NAO]　TEXT_Yu-ka Mizuno

Sawa × ぐぅ♥

飲食店コンサルタント（29歳／東京都）婚約中・子供なし
山上紗和さん

WOW

Profile

名前	ぐぅ
年齢	5歳
性別	女の子
種類	チワワ×ポメラニアン
特技	お手・おかわり・ぐるぐる
1カ月のお世話代	約¥20,000

一途な愛を教えてくれる存在♥すべてが愛おしいんだ

昔、上野から引っ越す時に記念にアメ横で買ったよ♪　芸達者でジャンプやハイタッチもできる子　いつもは騒がしいのに私が泣いてると心配そうに涙をなめてじっとそばにいる♥　時間ができた時は芝公園へお散歩に行くと大喜びするよ！

小さいぬいぐるみが大好物です

FAVORITE! お気に入りグッズ

くまさん達はいただき物♥まだキレイだけどパワフルなぐぅさまだから、そのうちグチャグチャになる運命

ワンぱく天使〜♥

言葉は話せなくても以心伝心✧

Mie × キキ♥

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

Profile

名前	キキ
年齢	6歳
性別	男の子
種類	アビシニアン
特技	ネコパンチ＆くっつく
1カ月のお世話代	¥3,000〜¥5,000

ストーカー並みにべったりな甘えん坊♥

今まで飼った犬や猫の中で甘えん坊NO.1　いつも「だっこ〜♥」ってスリスリしてくる姿が可愛いの♥　家猫は外へ出すとストレスかかるし1〜2泊ならみんなが旅行中もお留守番できるよ

FAVORITE! お気に入りグッズ

ふわふわした羽根つきの猫じゃらし　ちょうちょ部分がフワフワしてて大興奮するよ　ドン・キホーテで購入した♪

Yonesaya × ポロロ♥

アパレルプロデューサー（29歳／大阪府）独身・子供なし
米本さやかさん

Profile

名前	ポロロ
年齢	6カ月
性別	男の子
種類	チワワ
特技	だっことおしゃべり
1カ月のお世話代	約¥10,000

何度もペットショップに通って家族がひとり増えました♥

おじさんがペットショップに可愛い子がいるって教えてくれたの♥　前の子が亡くなったばっかりだったからすごく悩んだけど‥連れて帰ってきたポロロ♪　ワガママで抱っこをおねだりしたり✧でも癒し効果がハンパないの

FAVORITE! お気に入りグッズ

お散歩の時はお洋服を着ておでかけ　サロペット×ノルディック柄でアメカジBOYSコーデに♥　堀江のペットサロンで購入したよ♪

お姉さん
×パートナー
14組
一挙公開!!!

健やかなるときも病めるときも、いつも私たちを癒し

ウチの子紹介

まだ走れるワン♥

Profile

名　前	ここあ
年　齢	7カ月
性　別	男の子
種　類	パピヨン×ポメラニアン
特　技	チューしてくれる事♥
1カ月のお世話代	約￥20,000

仕事で凹んでもここあといるとやる気が出てくる

彼氏とケンカして離れた場所にいると、ここあが2人の間を行き来して甘えてくるの♥　そんな姿を見て自然と仲直りしたり、仕事に病んで辞めたいって思った時も頑張って働くぞって気持ちを切り替えられる♪　子供のように大事な存在✧

FAVORITE! お気に入りグッズ

バッグだと重たいから…と思って通販で購入したワンちゃん用カートは￥15,000くらい　まだ子供だから遠出すると疲れちゃう！

銀座某店勤務（26歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

Erina × ここあ♥

ピンクのお鼻♥

だいすきお散歩♥

LOVE

ミシュプランニング代表取締役（27歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

Kasumi × ピノ♥

FAVORITE! お気に入りグッズ

ピノはジャンプやダッシュしてすばしっこいから、すぐに家の中で行方不明になる　でもこのおもちゃを鳴らせば必ず飛んでくるよ

Profile

名　前	ピノ
年　齢	2歳
性　別	女の子
種　類	フェレット
特　技	ジャンプ&ダッシュ★
1カ月のお世話代	約￥7,000

ピノがいるとお父さんが優しい♥家族円満の立て役者✧

お父さんが知人から譲ってもらったピノ♥　お父さんがピノを溺愛してる姿を見てると、私もこうやって育ててもらったんだな〜とほっこりする♪　ピノが来てから家族がさらに仲良くなったし、ピノの話題で盛り上がって話が尽きないよ！

Profile

名　前	メロン
年　齢	13歳
性　別	男の子
種　類	パピヨン
特　技	女の人に近寄って甘える！
1カ月のお世話代	約￥20,000

うちに来たのは最近なんだけど私を迎え入れてくれた✧

7年前、梅田でボストンバッグに入って捨てられていた5歳のメロンを彼氏が拾ったんだって。今やすくすく7kgまで成長!!　うちに来て間もないけど、私にすごく懐いてくれてる♥　玄関まで迎えに来てくれる時に家族だなって実感するよ

Marie.Japan 代表取締役CEO（27歳／大阪府）独身・子供なし
家村マリエさん

FAVORITE! お気に入りグッズ

見た目は普通のバッグっぽいけど、サイドがメッシュになってるペット用キャリーバッグ　mimoはかわいいデザインがいっぱい♪

Marie × メロン♥

CUTE

マドモアゼルナナコ代表取締役（27歳／愛知県）独身・子供なし
奈々子さん

Nanako × コムギーニ(左)&フェアリーテイル♥

Profile |

名前	コム&フェア
年齢	6歳と4歳
性別	男の子と女の子
種類	トイプードル
特技	バンとやったら倒れる
1カ月のお世話代	約￥45,000

コム&フェアちゃんは夫婦♥ babyもいるんだよ

コムちゃんは里親さんからいただいて、フェアちゃんはペットショップで　1年前にはコムとフェアのbabyが2匹産まれて感動しました✧ 他の子も合わせてトイプードルが7匹います♥ カフェのテラス席に行くのが好き♪

夫婦揃って待ってできるんだよね♥

FAVORITE! お気に入りグッズ

美容院でもらったガーコ♥　他にもおもちゃがあるけれどガーコが一番のお気に入り✧　ガーコ持ってきて♪って言うと持ってくる

NO PET, NO LIFE

Profile |

名前	マリン
年齢	7歳
性別	女の子
種類	ロングコートチワワ
特技	写メ撮る時のカメラ目線♥
1カ月のお世話代	約￥6,000

片耳折れてるワン！

HAPPY

ヘアサロンTwinkleオーナー（26歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

Ai × マリン♥

人見知りなマリンと旦那様が遊んでる姿に癒されてます♥

私の分身みたいなマリンはすごく人見知りな子。でも旦那様には心を開いてお腹を出して甘えたりするよ　家族3人でペット可のホテルにお泊まりもするし、マリンが病気になった時を考えて新しい家も動物病院の隣に決めた♥

FAVORITE! お気に入りグッズ

スタジオアリスでマリンを撮影♥　かわいすぎてたれ幕・クッション・名刺まで作っちゃいました　撮影代込みで約￥70,000だったよ♪

チャームポイントはストレート毛

㈱BATIS勤務（25歳／広島県）独身・子供なし
矢野ユウキさん

Yuuki × パンチ♥

FAVORITE! お気に入りグッズ

ハートのおもちゃはIKEA♥ きのこのおもちゃは音が鳴るタイプ！　パンチは小さいからおもちゃも噛みやすいミニサイズを選ぶよ

Profile |

名前	パンチ
年齢	8カ月
性別	男の子
種類	ティーカッププードル
特技	ハイタッチができる♪
1カ月のお世話代	約￥20,000

広島から横浜まで買いに走るほどの運命を感じました✧

ティーカッププードルを飼いたくてネットで探してたらパンチを発見！　すぐに横浜のペットショップへ見に行って一目惚れ♥　エサをあげる時に私が手を叩くまではお座りして、ちゃんと待ってる　休みの日はドッグランで走らせるよ♪

ただいまと言える家族がいる♥　それだけで毎日HAPPY

動物病院に勤めていたときに知り合いから譲ってもらい飼うことになった、りぼんちゃん♪　とにかく元気でいつもヨダレと舌が出てるところも愛らしい　仕事から帰ってきて疲れていてもりぼんちゃんが走ってくると笑顔になれちゃう♥

Mika × おまめさん

神子島みかさん
レーサー（27歳／東京都）
独身・子供なし

HELLO

Profile

名前	おまめさん
年齢	1歳8カ月
性別	女の子
種類	ゴールデンレトリバー
特技	上目使いで甘える♥
1カ月のお世話代	？？

病気を克服して元気にはしゃいでる姿を見れてうれしい

おまめさんは存在そのものが癒し♥ 去年大病を患って手術を繰り返していた頃は痛々しくてかわいそうだった　イライラして帰ってきた時に、寝ぼけた顔をしながらしっぽを振って出迎えてくれる姿を見ると笑顔になれるんだ～

Riri ×りぼん

RIRIさん
ダンサー（25歳／東京都）
独身・子供なし

どこでも一緒♪ 旅行も連れてく

Profile

名前	りぼん
年齢	5歳
性別	女の子
種類	ヨークシャー・テリア
特技	お座り・お手・ふせ・タッチ
1カ月のお世話代	約¥15,000

FAVORITE! お気に入りグッズ

ペットショップで購入したキャリーバッグ　小さめサイズ&ピンクがお気に入り♥ これを見るとおでかけできる♪　って喜ぶよ

Reiko × ミィ

小笠原令子さん
アイラッシュサロンVERIEオーナー（33歳／東京都）
バツイチ独身

野菜入りビーフが大好物♥

Profile

名前	ミィ
年齢	10歳
性別	女の子
種類	チワワ×ヨークシャー・テリア
特技	鼻先を出して寝るzzz
1カ月のお世話代	約¥10,000

帰った時の飛び跳ねて喜ぶ姿がかわいすぎてやばいっ♥

元々は彼の実家で飼ってたんだけど引っ越す時にうちに来ることになったミィちゃん♪　ブランケットに潜って鼻先だけ出してる姿とか、ふとしたしぐさに毎日癒されてるよ　絶対に裏切らない存在でピュアだから心が洗われる

Nao × ちーさま&なまちゃん

若林奈緒さん
サロン・ド・8carat経営（32歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人・息子2人

ちーさまのしゃくれ顔に癒される

Profile

名前	ちーさま&なまちゃん
年齢	1歳&1歳
性別	不明
種類	アロワナ&なまずの一種
特技	エサキャッチがお上手
1カ月のお世話代	約¥10,000

遥か大昔から生きるアロワナ！雄大に泳ぐ姿に惚れ惚れ♥

本でいろいろ勉強しているうちに古代魚の魅力にハマりました♪　シルバーアロワナのちーさまは250万、レッドテールキャットのなまちゃんは50万で購入！　適度な水温や水質を保つのが大変ですが泳いでる姿は圧巻♥

FAVORITE! お気に入りのエサ

食べるエサは生きてる金魚やセミ！　エサキャッチが上手でジャンプもします　飲み込む感じで食事をするので怖いとは思いません。

Mana × ミー

中出真菜さん
主婦（29歳／埼玉県）
既婚・息子1人・娘1人

Profile

名前	ミー
年齢	不明
性別	女の子
種類	亀
特技	鳴き声がかわいい
1カ月のお世話代	約300円

家の中で放し飼いのミーちゃん♪ 家族のお笑い担当

弟がもらってきた亀のミーちゃんはウンチがしたくなったら母の所に行って水槽に入れてくれー!! って催促する（笑）。家族みんながビックリしたのは卵を産んだ時！　それをムービーで一生懸命撮ってる母にウケたけど感動したよ

いざ！というときの為に!! どうする？ みんなのペット保険事情

Question! ペット保険には入ってる？

Yes 40%　No 60%

［入ってる人］

小さい頃、ぐぅさまが肺炎になったことがあって『アニコム』に入ってるよ　高齢になった時に備えてる！（山上紗和）

通ってる動物病院の保険に入ってます。そこの病院でしか効かないやつだけど年間¥8,000で安さが魅力（米本さやか）

［入ってなくて大変だった人］

生まれつきの足の骨の病気に　手術等で150万円の治療費!!　なんで保険に入らなかったんだろう…って後悔（神子島みか）

ミニチュアダックスがヘルニアになって、手術や入院で300万円かかったよ　早めに入っといた方が絶対いい!!（伊吹奈々）

約7時間後から美白効果が現れる白雪点滴★
くすみ肌を白紙にして一足早くお肌も春仕様に♪

Get White Skin

白雪姫より美白を手に入れる魔法の点滴♥

仕事の顔、主婦の顔、ママの顔…いろんな顔を持ってるけど、疲れた顔はレパートリーに入れたくない!! でもやつれ顔は隠せないし… そんな悩めるお姉さん世代は美白&美肌がすぐに手に入る白雪点滴でお疲れ顔を撃退✧ PHOTO_Yoshinobu Bito

ある日のAngelちゃん…

朝から掃除に洗濯でぐったり…

子供と遊んでさらにお疲れモード…

大好きなお酒で休息♥ ついついお酒を飲み過ぎちゃう…

次の日…

鏡よ鏡よ鏡さん～!!!!!

キャ～

顔がどんより疲れて見えて心なしかお肌もカサカサ…
二日酔いも抜けてない…。
5歳老けて見える～

えっ!?

私におまかせ♥

品川スキンクリニック 表参道院 院長 黒田愛美先生

白雪点滴

それなら白雪点滴がおすすめ♥ 点滴して約7時間で美白、美肌、髪の毛の艶と潤い、デトックス、抗酸化作用、代謝UPが手に入ります!!

さっそく白雪点滴を体験しに行ったAngelちゃん★ ブラウンを基調とした高級感のある診察室にテンションUP♪

いざ白雪点滴スタート 点滴時間は約20分★ 個室でゆったり受けられるから人の目を気にすることもないよ♥

約7時間後から効果を発揮します♪ 会員価格初回¥10,000、2回目以降は¥15,000♥ 月1回ペースで受けるのがおすすめです✧

うれしい～♥

白雪点滴の主な成分はグルタチオン、αリポ酸、ビタミンB群✧ 体内浄化をしてくれてアンチエイジングに効果的なんです♪

約7時間後のAngelちゃん…

現実世界の白雪姫は点滴でハッピーエンド♥

約7時間後に鏡を見てびっくり!! 肌がワントーン白くなってツヤツヤしてたの♥ 絶対月1で行くって決めた✧

「オシャレは足元から」なんて言うように、
靴にはコーデをステキに見せるパワーがあると思いませんか♥

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS)
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi [SAKI, KEIKO, MERI, YURIKA]、Emiko Matsumae [SAYAKA, KANAE, RURIKO, YU-KA, CHINO, MANAKA]
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

お姉さん10人の 秘密の SHOES CLOSET へようこそ♥

新しい靴を履いたときのワクワク感や、いい靴を履いた瞬間のイイ女スイッチが入る感じ…靴には、洋服とは違う喜びがあるよね 特に靴に対して愛情の強い姉10人がコレクションの一部をお披露目✧

1 加賀美早紀は コーデのポイントになるような ハデ靴を買う♥

私にとって靴は命♥　子供の頃、母親に「人は相手の足元を見るから、靴はいいものを履きなさい」と言われたのが靴好きになった理由かな♥

Q1 好きな靴のブランドは？
ジュゼッペザノッティ♥

Q2 全部で何足くらい持ってる？
20～30足くらい♥

Q3 靴を買うときのこだわりは？
ピンヒール♥ハデめなもの♥

Q4 長く使うためのコツは？
毎日履かずに靴を休ませる♥

加賀美早紀
専属モデル(28歳／東京都)
独身・子供なし

SAKI's SHOES

Christian Louboutin ¥100,000

Roberto Cavalli ¥90,000

Giuseppe Zanotti ¥150,000

rienda ¥10,000

miu miu ¥140,000

Roberto Cavalli ¥100,000

sugar ¥13,000

2 荒木さやかは
かわいいと思ったら
ヒールの高さも
ブランドも
気にしない♥

ハイブランドのヒールも履くしスニーカーも好きだし安い靴も履く♥これじゃなきゃ!っていうこだわりは特になくて、気に入ったら買うの♥

専属モデル 荒木さやか（29歳／東京都）独身・子供なし

Q1 好きな靴のブランドは？
特にこだわってないよ

Q2 全部で何足くらい持ってる？
数えきれないくらいある（笑）！

Q3 靴を買うときのこだわりは？
デザインが気に入れば♥

Q4 長く使うためのコツは？
ヒールが減ったらお直しする♥

SAYAKA'S SHOES

Christian Louboutin ¥?

Jeffrey Campbell×ROSE BUD ¥?

Christian louboutin ¥?

HERMES ¥?

Alexander McQueen ¥100,000

3 けいこは
ママになってから**ヒールは**
7cm以下と決めていた♥

子供ができてからぺたんこ率が高くなって、ヒールを履く日でも7cm以下で歩きやすいものと決めています♥ディマンテの靴は安定感抜群♥

専属モデル けいこ（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人・妊娠8ヵ月

Q1 好きな靴のブランドは？
ディアマンテ♥シャネル♥

Q2 全部で何足くらい持ってる？
20〜40足くらいですかね♥

Q3 靴を買うときのこだわりは？
子供のことを考えた靴選び♥

Q4 長く使うためのコツは？
白い靴はマメに洗います♥

KEIKO'S SHOES

CHANEL ¥100,000

GAISTAR ¥4,000

JESUS DIAMANTE ¥25,000

Honey Bunch ¥?

4 杉山佳那恵は

コーデしやすいから
アパレルブランド
の靴が多かった♥

いつも今日履く靴を選んでからコーデを決めてる✧ それくらい靴って大事やと思う♥ 足のサイズが21cmやから靴選びは大変やねん💧

KANAE'S SHOES

Q1 好きな靴のブランドは？
エスペ♥
R&E♥

Q2 全部で何足くらい持ってる？
30足くらいかな♥

Q3 靴を買うときのこだわりは？
ヒールが高くなくても美脚に見えること♥

Q4 長く使うためのコツは？
雨の日に履いた靴はファブリーズ♥

専属モデル（28歳・東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

ROJITA
¥?

ESPERANZA
¥9000

sugar
¥?

muse muse
¥12,000

ESPERANZA
¥9,000

5 MERIは

ピンヒールで
女スイッチON、
ペタンコは仕事用
と使い分け♥

基本的にピンヒールが好き♥ 遊びに行くときはヒールを履くけど、仕事や近所に出かけるときはフラットシューズでラフにしてるよ😊

MERI's SHOES

Q1 好きな靴のブランドは？
靴の SOKUSOKO♥

Q2 全部で何足くらい持ってる？
30足くらい♥

Q3 靴を買うときのこだわりは？
流行りものは割り切って安く買う♥

Q4 長く使うためのコツは？
いい靴は飲む日に履かない！

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳・東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

SOKUSOKO
¥2,900

RESEXXY
¥7,900

Kobe lettuce
¥2,900

RUMSEE
¥1,900

SPIRALGIRL
¥5,900

6 るり子は ハイブランドで ヒールが9cm以上のものを集めていた♥

ヒールは9cm以上が絶対条件✧。靴は、コーディネートの中でもセンスを表す部分だと思っているので、ちゃんとしたものを履きたい♥

山田るり子さん
IT企業 代表取締役社長（29歳／東京都）独身・子供なし

Q1 好きな靴のブランドは？
ヴィトン♥
シャネル♥

Q2 全部で何足くらい持ってる？
20足以上♥

Q3 靴を買うときのこだわりは？
スタイルがよく見えて華やかなもの✧。

Q4 長く使うためのコツは？
ヒールが減ったらお直しするくらい♥

RURIKO'S SHOES

Bottega Veneta ¥90,000
LOUIS VUITTON ¥90,000
Christian Dior ¥130,000
Bottega Veneta ¥90,000
CHANEL ¥100,000
LOUIS VUITTON ¥130,000

8 百合華は ヒール13cm以上は絶対だけど、歩きやすい靴を集めていた♥

ヒールは高いほうがいいけど、歩きやすいのが好きやねん♥ 靴は、脚長シルエットに見せてくれるステキな存在やと思ってるで😊

百合華さん
京都ラブリリー経営&祇園のちょうちょ（27歳／京都府）独身・子供なし

Q1 好きな靴のブランドは？
GUCCI♥
エスペ♥

Q2 全部で何足くらい持ってる？
50足くらいはあると思うで♥

Q3 靴を買うときのこだわりは？
ヒールの高さと履きやすさ♥

Q4 長く使うためのコツは？
靴の底に滑り止めを貼る♥

YURIKA'S SHOES

ESPERANZA ¥8,000
ESPERANZA ¥9,000
Select Shop ¥8,000
Web Shop ¥10,000
Select Shop ¥10,000

7 祐香は シンプルながらも、どこかクセのあるデザインに惹かれる♥

足のサイズが22or22.5cmだから、サイズがあったら即買い！ ものすごい厚底かぺたんこのどちらかを買うことが多い気がするな😊

水野祐香さん
ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし

Q1 好きな靴のブランドは？
エスペ♥ SLY♥
スナイデル♥

Q2 全部で何足くらい持ってる？
30～40足くらいかな♥

Q3 靴を買うときのこだわりは？
シンプルだけどクセのあるもの♥

Q4 長く使うためのコツは？
ブラシでマメに汚れをとる♥

YU-KA'S SHOES

Kobe lettuce ¥3,000
SLY ¥10,000
ESPERANZA ¥5,000
FOREVER21 ¥3,000

姉世代の靴の平均所有数はおよそ25足！

シューズクローゼットに入りきらない靴は こうして収納していた＆靴を長持ちさせるテクもお披露目♥

シューズクローゼットに靴が入りきらないというお姉さんは2／3以上✧ 溢れた靴はどうやって保管してるのか教えてもらいました✧

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（27歳／大阪府） 独身・子供なし
まなかさん

ブラシとスプレーを購入したで♥
いい靴は長く使いたいから、ブラシとスプレーを買ってみた♥ まだ使い始めやから効果は分からんけど、履く前にスプレーふったりしてるで♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都） 既婚・子供なし
水野祐香さん

1階に靴専用の棚を設置してる♥
玄関のシューズボックスに全部は入りきらないから、新たに棚を買ってきてそこに保管してる✧ これで収まらなければ、捨てるしかない★

専属モデル（28歳／東京都） 独身・子供なし
加賀美早紀

靴を買うときは必ず箱をもらう♥
買ったときにもらった箱に靴を入れておけば中身が何かも分かりやすい☺ 出したら元にしまってクローゼットの中に入れる習慣をつけてる♥

専属モデル（29歳／滋賀県） 既婚・息子1人・娘1人・妊娠8ヵ月
けいこ

靴を入れる箱を統一してます♥
ディアマンテの靴を買ったときにもらった箱に入れて管理しています♥ ピンクでかわいいし、インテリアに統一感も出るのでオススメですよ♥

10 まなかは年齢とともに靴を選ぶ基準が量より質になってきた♥

最近年齢のせいか、高い靴を買うようになってん♥ 前は安い靴っていうと1、2万くらいだったのが、今は3、4万が安いって思うラインに進化中✧

Q1 好きな靴のブランドは？
ルブタン♥
ジミーチュウ♥

Q2 全部で何足くらい持ってる？
100足とかあると思う

Q3 靴を買うときのこだわりは？
ヒールは最低12～13cm♥

Q4 長く使うためのコツは？
防水スプレーを使ってるで☺

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（27歳／大阪府） 独身・子供なし
まなかさん

MANAKA'S SHOES

Christian louboutin ¥80,000

JIMMY CHOO ¥120,000

Christian louboutin ¥120,000

Rags McGREGOR ¥50,000

Christian louboutin ¥80,000

9 ちのはハイブランドこそ長く使えるから、ベーシックに惹かれていた♥

最近はハイブランドの靴が好きやねん♥ だいたい10万くらいするから、合わせやすさ重視になってベーシックなデザインのものが増えてきたで✧

ミナミBar CoCoChino経営（32歳／大阪府） バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

Q1 好きな靴のブランドは？
ルブタン♥ シャネル♥
ヴィトン♥

Q2 全部で何足くらい持ってる？
50足はあるハズ♥

Q3 靴を買うときのこだわりは
歴史のあるブランドを選ぶ

Q4 長く使うためのコツは
キレイに歩いて丁寧に扱う♥

CHANEL ¥130,000

LOUIS VUITTON ¥110,000

LOUIS VUITTON ¥90,000

CHiNO'S SHOES

Christian louboutin ¥180,000

CHANEL ¥90,000

銀座某店勤務（26歳／東京都） バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

ウォークインクローゼットにIN♥
クローゼットの中に段で区切られてるスペースがあるから活用してる♥ デザインや形が近いものをまとめておくと見やすい♥

トリマー（28歳／兵庫県） 独身・子供なし
花房香央里さん

簡易的な棚で即席の靴置き♥
部屋の空いてるスペースに棚を作って置いてるよ☺ 箱に入れるより通気性がいいから靴に湿気やニオイがこもらないのがメリットだと思う✧

専属モデル（28歳／東京都） 独身・子供なし
杉山佳那恵

靴箱に入る分しか持たへん♥
靴も服もそうやけど、どんどん増えてしまうから、シューズボックスに入りきらない分は捨てる、捨てられないなら買わないって決めてる☺

ミナミBar CoCoChino経営（32歳／大阪府） バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

ひと部屋まるごとクローゼット♥
服が多すぎるから、ひと部屋をクローゼットとして使っとるで☺ シューズボックスに入りきらなかった靴はこの部屋の靴のスペースに置いて、魅せる収納♥

Spring style Best6.

sugar & Jewels

sugar www.sugar-net.com

Jewels www.jewels-net.jp

春は柄モノから目が離せないよ♥

高級ライン♥レトロガーリーな花柄は品良く女らしい魅力もたっぷり♥バックスタイルもとってもCUTE♥
sugar／￥17,640

高級ライン♥
春カラー絶対ほしいのは「ペールトーン♥

フェミニンで癒し系だから、モテ度指名度急上昇↑♥ベルト付きだよ★
sugar／￥17,640

高級ライン♥
オンでもオフでも着こなせる♥

ウエスト位置が高く見えてグラマラスにスタイルアップ★ネックレスもセットでお得◎
sugar／￥17,640

胸元透けで♥
セクシーさも忘れずが常識♥

バスト横の切り返してスタイルアップ出来ちゃう優れもの♥
Jewels／￥6,980

この春てっぱん♥
ピンクツイードドレスが絶対可愛い♥

チェック柄で可愛さ急上昇♥そのまま、出勤出来ちゃう嬉しい1枚★
Jewels／￥6,980

モノトーンチェックが上品♥
袖口の切り返しで可愛さアップ♥

今やチェック柄は外せない1枚★持っていない人は急いで手に入れて♥
Jewels／￥6,980

model.杉山佳那恵　camera.花岡直行　hairmake.西田聡子

冷え対策に美ボディ作り、体内美容に老化防止アイテムが盛りだくさん♥

お姉さん百貨店公式webサイトには本当にイイモノしか置いてません!!

1年後の"キレイ"のために!!

目の肥えたお姉さんのために、日々新しい美容アイテムや効果抜群のダイエット商品を更新中😊 自信を持ってオススメできる商品ばかりなので、ちょくちょくチェックしてね♪ ココだけの話、サイト特別価格もあります！

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

http://aneageha.com

お姉さん百貨店 検索

今すぐアクセスしてね♥

エレクトロポレーション機能がついた 潤肌(うるはだ)マジックリフトが買える!!

数ある商品の中でも特にオススメ♥ 真皮層まで美容成分を導入できる機能付き美顔器は他では手に入りません！

購入者の声
エステ勤務の妹に、エレクトロポレーションを家でできるなんてズルイ！と奪われた。シミ・シワ・肌荒れに効果◎。

しぼみたるんだ肌がパーン！と生まれ変わる優秀美顔器✨

本当にムダ毛が薄くなる！と姉agehaモデルお墨付きの Luminic フラッシュ式脱毛器セットが買える!!

おうちでエステ並みのセルフ脱毛ができるフラッシュ式脱毛器は、もはや定番商品！ シーズン問わず人気のアイテム。

売上げ&人気ランキング共に1位✨ シリーズ累計4万台を記録中😊

購入者の声
エステで抜け切れなかった、Vラインのちょび毛処理に大活躍!! お腹とか脱毛行くほどじゃない部分にも◎

購入者の声
友達に勧められてこのサイトで買ったよ♪ 抑毛ジェルや予備カートリッジもついて約4万円はコスパがイイ♥

毛穴洗浄とほうれい線もアップ ウォーターピーリング美顔器 アクアフューチャースキンが買える!!

毛穴汚れの他にくすみもオフ！OVER30のお姉さんに高評価✨

毎秒およそ23,000回の振動で毛穴の黒ズミを除去★ ピーリングジェルでは落とし切れないガンコな汚れに。

購入者の声
最初はピリっと電流を感じるけど、何回か頬をなでるだけで毛穴の黒ずみがなくなって肌のトーンもアップした✨

購入者の声
毛穴洗浄のために使ったのに、使用後にほうれい線がキュッと上がったのにはびっくり。もう手放せない！

購入者の声
使い始めたとたん、ママ友から「肌の調子良くない?」って褒められた😊 この美顔器のことはまだナイショ♥

下半身のサイズダウンに強い ジゼリズムが買える!!

モニターテストで89%の人が下半身ヤセに成功した魅惑のアイテム★ 居座るむくみやセルライトに、飲むだけで効果発揮✨

効果を即座に実感できるにっくき下半身ヤセの最終兵器😊

栄養たっぷりで味もおいしい 飽きずに続けてセルライト除去✨

購入者の声
飲むとドクドクと血流が動いたのには驚きました！ サプリって効果が分かりにくいけど、コレは期待以上でした😊

購入者の声
毎朝このジュレを飲むこと2週間★ 立ち仕事で痛くなるくらいむくむけど、靴下のくい込みが薄くなってきたよ！

LALAさん 六本木ベルラ勤務／34歳／東京都 独身・子供なし

私もサイト利用者！
たるみ・乾燥に美白にダイエット！ 美容ってたくさんジャンルがあるけどそれぞれ流行りのアイテムがあるのも嬉しい！

美咲さん 歌舞伎町蘭◯勤務／30歳／東京都 独身・子供なし

私もサイト利用者！
悩み別に商品を検索できるからいつ見てもそのときの自分にぴったりなアイテムを見つけられるよ！

他にもまだまだたくさん♥お姉さん世代の美を支えるアイテムを多数取り揃えています♥

ハネ上げラインと下まぶたの抜け感バランスがお姉さんには大事だった!!

のハネ上げライン♥

時々つけま

大人のデカ目テクの秘訣はハネ上げと下まぶたの引き算にアリ😊 みんなの普段メイクの"ハネテク"を真似してキレイなお姉さんに大変身✧

PHOTO_Masahiko Nakatsu HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Mai Komuro

けいこの月下美人風はかなげライン♥

ハネ上げ初心者のけいこは目尻からちょこんと短めにハネ上げるのが特徴。上のラインは細めにし、月下美人の花言葉「はかない恋」をイメージした可憐な可愛らしさを強調してるよ😊

けいこ
専属モデル(29歳/滋賀県)既婚・息子1人・娘1人・妊娠8ヶ月

上つけまDATA♥

RiPi れるまつげ/05
¥840
繊細な毛束でラインをしっかり見せられる!

月夜にひそやかに咲く花のように可憐なライン♡

LINE DATA♥

長め	┼┼┼🦋┼┼	短め
太め	┼┼┼🦋┼┼	細め
色	黒	

ハネ上げ　ハネ上げてる子に憧れて現在練習中。ちょっと細め&しっかりと埋め込むラインで、正面から見た時、まつげに馴染むように目尻から真横にハネるのがポイント✧

Keiko

AFTER　BEFORE

カラコン♥ショコラシュシュ/シュシュブラウン

使用アイテム♥

Ⓐ ルナソル モデリンググロッシーアイズ 04 Warm Beige Ⓑ メイベリン ハイパーシャープ ライナー BK-1 Ⓒ メイベリン ハイパーカール スパイキーコーム ウォータープルーフ　ブラック

PROCESS♥

❶ 目元を明るくみせるため、Ⓐ左上のシャドーをまゆげのラインに沿って、ブラシでたっぷりとね。ハイライトをプラス♥

❷ Ⓐ左下をアイホール全体と下まぶたにブラシでオン。オレンジ系のブラウンで目をぐるりと囲むようにして😊

❸ Ⓑのリキッドでラインを、目の形に沿って少しずつ引いてね。目尻から真横に7㎜くらい、先細りに伸ばしていくよ。

❹ そのまま、Ⓑのリキッドライナーでまつげの間の隙間や粘膜部分を埋めていき、隙のないラインを完成させてね✧

❺ 下まつげを整えるようにⒸのマスカラを重ねるよ。コームタイプだからダマになりにくく、自然に仕上がるよ♪

❻ 指を使ってつけまを付けて完成✧　上まつげにマスカラは不要。つけまのボリュームのみで勝負する勇気も大切😊

DOWNCAST LOOK

けいこの㊙匠技♥

ベースにⒶ右上のクリームシャドーを、まぶた全体に指で馴染ませて。明るいパール系で肌の血色を良くみせてくれる効果も。重ねたシャドーのラメが飛び散るのも防止してくれるよ♪

太いだけのラインはもう似合わない!! ぐるっと囲むパンダメイクはもう卒業!!

お姉さん12人の
“いつものライン”を
アップデート♥

天衣無縫

さやかの 気炎万丈の 流し目専用ライン♥

横長に見せるラインにこだわり、左右のバランスを伸ばしながら整えるうちに自然と長くなってしまったのがキッカケ　キツイつり目の形を活かして、さやかは血気盛んにハネ上げる✧

上つけまDATA♥

Diamond Lash ／シークレットeye ¥1,260

まつエクが寂しくなった時ときの必須つけま♥

荒木さやか
専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし

燃えさかる炎のように強気なキャットライン

Sayaka

LINE DATA♥

長め ―― 短め
太め ―― 細め
色　黒

ハネ上げ　ラインはぼかしてるから太く見えがちだけど、リキッドラインは細め。伏し目にした延長線上にラインを伸ばしていくのがポイント。最後に両目のバランスを整えると仕上がり◎

DOWNCAST LOOK

さやかの㊙匠技♥

パンダ目を卒業したなら、残ったシャドーで下まぶたに陰影を付けるテクがオススメ。③でラインを描いたブラシにシャドーをつけ足さず、下まぶたの目尻部分をぼかすようにさっとひと塗りして✧

PROCESS♥

❶ 全体にⒶ右端の薄いベージュをさっとブラシでひと塗り。Ⓑの右側上下を混ぜて重ね塗るとまぶたに深みが出るよ。

❷ Ⓒのペンシルライナーでラインを引くよ。この時、目頭部分は5mm程度あけた部分からラインをスタートするよ

5ミリ

❸ Ⓐ左端の濃いブラウンシャドーをライナーブラシで、ラインをぼかしつつ、ハネ上げの下地になるラインを作るよ★

❹ Ⓓのリキッドで、目のふちに沿って細くラインを引く。③のラインシャドーをなぞるように細くハネ上げよう

❺ Ⓔのマスカラを先に塗って、散らばったエクステを整えるよ♪　つけまの下地になるようしっかりとオン。

❻ つけまは目尻を強調するタイプを使用。ナチュラルタイプなので、まつエクと重ねてもやり過ぎ感を抑えられるよ

AFTER　BEFORE

カラコン♥FUNKY WHIP ／ナッツ

使用アイテム♥

Ⓐ 海外で購入したベージュベースのアイシャドー ⒷM・A・C スモール アイシャドウ 右上：ハニーラスト、右下：ソバ Ⓒ シャネル ル クレイヨン コール 61 ヌワール Ⓓ ダイヤモンドビューティー リキッドアイライナー ブラック Ⓔ メイベリン ザ・クラシックボリューム エクスプレス ウォータープルーフ ベリーブラック

Sayo

沙世は解語之花に相応しい自然派ライン❤

大きくて丸い目の沙世は、極太ラインが特徴的。二重幅ギリギリまで目頭からしっかりとラインを入れることで、誰からも愛される美しい目元を作れるよ✧

早川沙世
専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし

上つけま DATA❤

I LOVE～MOTTO
大きなEYEを～／01 ￥999
隙間をしっかりと埋めてくれるタイプだよ♪

AFTER / BEFORE

カラコン❤プリンセスアイズ／桃玉

LINE DATA❤

長め ―――― 短め
太め ―――― 細め
色 黒
ハネ上げ 太いラインの延長でハネ上げは太く短くにこだわっているよ。

沙世の㊙匠技❤

前髪を巻くために温めたホットカーラーを、ホットビューラー代わりに使用。マスカラが付かないよう、つけま後のマスカラ前にね

臨機応変の賢いライン使いでちょいフェロ顔❤

DOWNCAST LOOK

使用アイテム❤

Ⓐヴィセ グラムグローアイズ BR-2 Ⓑベルサイユのばら レディオスカル リキッドアイライナー EX グランドブラック Ⓒ ホットカーラー Ⓓ メイベリン ザ・カラサル ボリュームエクスプレス ウォータープルーフ ブラック ブラック

PROCESS❤

❶ Ⓐ右上をアイホール全体に馴染ませ、右下の濃いベージュを二重幅に重ねてグラデーションを作ろう。

❷ 目の左右差が悩み。 バランスをうまく整えるよう、Ⓑのリキッドで引くラインで太さを調整するよ❤

❸ つけまは、目尻の密度が濃いので、太めのラインとの相性がバツグン✧ この後、カーラーで上げるよ。

❹ Ⓓでつけまを馴染ませるため、とかすような感覚で。下まつげは上のボリュームに負けないように

PROCESS❤

❶ Ⓐの左から2つ目の薄いピンクを黒目の上部分に、右隣の濃い色を目頭と目尻に、縦グラデを作る♪

❷ シャドーライナーブラシを使って、Ⓑの濃いブラウンで目の形に沿ったラインの下地を細く引いてね。

❸ Ⓒのペンシルでラインを引く。上まつげの生えている部分だけにラインを重ね、メイク崩れを防止

❹ 5ミリあける
目尻から小指の爪幅ひとつ分くらいの長さで、真横に伸ばしながら円を描くように軽くハネ上げてね❤

使用アイテム❤

Ⓐ ジルスチュアート セダクティヴ アイズ 06 romantic goddess ⒷM・A・C スモールアイシャドウ ムルシュ Ⓒ メイベリン クレヨン アイライナー ブラック Ⓓ ケイト スーパーシャープライナー S BK-1

Saki

AFTER / BEFORE

カラコン❤なし

LINE DATA❤

長め ―――― 短め
太め ―――― 細め
色 黒
ハネ上げ 細く長く、ハネ上げるよりも緩い曲線をイメージする感じで。

加賀美早紀
専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし

早紀の㊙匠技❤

Ⓓで、目頭からしっかりと粘膜を埋めていく。縦に持って下からつっつくようにすると、粘膜もまつげの隙間もやりやすい✧

余計なものは排除した究極のクールアイ✧

DOWNCAST LOOK

早紀は冷艶清美な大人のたしなみライン❤

カラコンもつけまもまつエクも、武装を一切しない早紀のメイクはスッピン風。極細のラインとピンクのシャドーで冷艶清美の通り、美しい目元を演出

Rina

莉菜は春風駘蕩（しゅんぷうたいとう）のたれ目風ライン♥

ゆったりとした色気のある目力を持つ莉菜のメイクは、つけまを先につけるのがポイント。正面のバランスを見ながらハネれば、失敗する心配いらずなんだよ

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

DOWNCAST LOOK

上つけま DATA♥

VALUE PACK
／ナチュラルロング VP42
¥790
同じタイプを2枚重ねでカスタムしているよ。

AFTER　BEFORE

カラコン♥Dear Queen／ナチュラルブラウン

LINE DATA♥

長め ―― 短め
太め ―― 細め
色　黒
ハネ上げ　5mmほど、上まぶたと下まぶたの隙間を埋めるように上げる♪

莉菜の㊙匠技♥

最後のラインが終わったら、仕上げにⒶ右下の濃いブラウンで目尻のラインをぼかす。キツめのラインに抵抗があるなら試してみて♥

表情を優しげに演出するキュートな三角ライン♪

使用アイテム♥

Ⓐ ケイト カラーシャスダイヤモンド BR-3 Ⓑ パワーインメイク ラスティングリキッドアイライナー Ⓒ ブリジット ファンタスティック ディープマスカラ ディープブラック

PROCESS♥

1. Ⓐ右上のゴールドベージュをアイホール全体にチップでのせてね。均一に馴染むように注意して
2. 自まつげをマスカラで上げた後、カスタムしたつけまをオン。目尻から1～2mm程度長めにのせるよ！
3. つけまの根本を消すようにラインを引いていく。目尻は太めの三角を描くようにハネ上げると簡単✧
4. Ⓐ右下のブラウンを下の目尻に乗せる。下のつけまはバニラバースデーのチョコットベイビーだよ

PROCESS♥

1. Ⓐの右上を上まぶたと下まぶたにオン。Ⓐ左上を眉下と下まぶたの黒目幅にのせ、メリハリを
2. Ⓑで上のインラインと目尻部分のラインを、アートメイクのラインに沿ってつけ足していくよ✧
3. Ⓒのブラウンライナーで、下まぶたの黒目の終わりから黒目外側にかけてラインを引き、上と繋げて★
4. Ⓔのリキッドライナーで目頭と目尻部分のラインをなぞって完成。メリハリのあるラインになるよ

使用アイテム♥

Ⓐ ルナソル スキンモデリングアイズ 01 Beige Beige ⒷM・A・C テクナコール グラフィックブラック Ⓒ ビボ アイフル アイライナー ブラウン Ⓓ24th コスメ マジックパウダー 02 クールブラウン Ⓔ キングダム リキッドアイライナー ディープブラック

六本木ベルラ勤務（34歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

AFTER　BEFORE

カラコン♥シード Eye coggret 1day／ブラウン

LINE DATA♥

長め ―― 短め
太め ―― 細め
色　黒×ブラウン
ハネ上げ　目尻から1～2mm程度下げたあとにハネ上げるのが特徴的。

LALAの㊙匠技♥

Ⓓ右側の濃いブラウンで上のラインと下のラインを繋げるようにぼかすのがポイント。一体感を出すことでラインが強調されるよ

DOWNCAST LOOK

LALAは墨痕淋漓（ぼっこんりんり）のMIXライン♥

アートメイクのラインをなぞるから、誰よりも印象的で力強いラインに仕上がるLALAライン♥　茶色と黒ペンシルとリキッドの合わせ技で横幅を強調したよ

キリリと締めた黒目尻でキレイなお姉さん♡

LaLa

美咲は一遊一予の猫目ライン♥

ちょっと前まで目を大きくしたいから囲んでいたけど、引き算を覚えて極細ライン＆抜け感にこだわったメイクが美咲のマイブーム

AFTER　BEFORE

カラコン♥
ティアモ／ティアリーブラウン

美咲の㊙匠技♥

C一番下の濃いブラウンを、シャドーでラインを描くように上まぶたと下まぶたの目尻にのせ、ベースを作ろう。

LINE DATA♥
長め　短め
太め　細め
色　黒
ハネ上げ　目のキワに沿ったラインは極細、ハネ上げは太くハネる。

上つけまDATA♥
DECOLOG／Sweet
￥1260
中央の毛束が多いから縦長の目になれるよ

使用アイテム♥

ⒶM･A･C ミネラライズスキンフィニッシュ ソフト＆ジェントル ⒷNARS デュオアイシャドー 3018 ⒸM･A･C ヴェラックス パールフュージョン シャドウ ブラウンリュクス Ⓓ レアナニ ウォータープルーフ リキッドアイライナー Ⓔ メイベリン ザ･マグナム ボリューム エクスプレス ウォータープルーフ

PROCESS♥

❶ Aのハイライトをまぶた全体にブラシで薄くのせることで下地にして。

❷ B左側、ラメのないマットなヌードベージュをアイホール全体に！

❸ Dで目尻を太くし、眉尻方向に向かってハネ上げ。下は目尻だけ

❹ つけま後、マスカラをとかすようにつけ、まつげを馴染ませてね

DOWNCAST LOOK

歌舞伎町蘭◯勤務（30歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

遊び心のある猫っぽいイタズラな視線が好み

Misaki

Mie

美恵は国色天香の極細控えめライン♥

つけまのラインの濃さを活かしているから、あくまで細めラインがお気に入り。下まつげのナチュラルな束感がラインを引き立てるよ。

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

LINE DATA♥
長め　短め
太め　細め
色　黒
ハネ上げ　極細ラインで、目を閉じた時の形に沿って3～4㎜程度伸ばして。

上つけまDATA♥
ドーリーウィンク／1
（ドーリースイート）￥1260
まつげを少しずつつまんだような束感が出る。

AFTER　BEFORE

カラコン♥
FAIRY／ナチュラルブラウン

美恵の㊙匠技♥

アイホール全体にA左上のピンクを重ねることでふんわりとした印象の目元に。目尻には左下を丸くのせよう

PROCESS♥

❶ Bジェルライナーでベースを作り、リキッドラインのヨレ防止に✧

❷ Cマスカラブラシを縦にして、下まつげは束を作るようにしてね♥

❸ 上まつげにもマスカラをつけたら、つけまをピンセットでつけるよ

❹ Dでジェルのラインをなぞりながら、隙間を埋める様にラインを！

使用アイテム♥

Ⓐ エクセル ファイブレイヤーズシャドウ FS04 ⒷM･A･C フルイッドライン ブラックトラック Ⓒ デジャヴュ ファイバーウィッグ エクストラロング R ピュアブラック Ⓓ ドーリーウインク リキッドアイライナー

DOWNCAST LOOK

香り立つ控えめラインで記憶に残るイイ女♪

Yuka

祐香は採長補短のBB風ライン♥

超絶セクシー女優・ブリジット・バルドー大好き祐香はBBのラインを真似る、1㎝オーバーの超大胆なハネ上げメイクに興味津々なの♥

AFTER　BEFORE

カラコン♥プリンセスアイズ／桃玉

祐香の㊙匠技♥

A右下の濃いブラウンをラインの下地に。Bの平たいシャドーラインブラシを使うと仕上がりがキレイになるよ。

LINE DATA♥
長め　短め
太め　細め
色　黒
ハネ上げ　目尻内側3㎜程から眉尻に向け、三角を描く感じでハネる。

上つけまDATA♥
Diamond Lash／
ウィンクeye　￥1260
目尻が長く厚みがあるのでハネ上げに最適

PROCESS♥

❶ 下まぶたの目尻、涙袋幅に沿ってA右上のオレンジベージュをオン。

❷ 匠技の後、下まつげのラインを埋めるようにA右下を重ねる✧

❸ Cリキッドで写真のような三角形を描いてから中を塗りつぶそう

❹ マスカラでまつげを持ち上げたあと、つけまをピンセットで付けて。

使用アイテム♥

ⒶLB ゴージャスアイズ ゴージャスカーキ Ⓑ シャドーラインブラシ Ⓒ ドーリーウインク リキッドアイライナー

DOWNCAST LOOK

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

和洋折衷のイイトコ取りでミステリアスに♥

MERIは八面玲瓏(はちめんれいろう)でスキのないライン♥

主婦&TokyoNadeshikoブロガー
(33歳/東京都)既婚・子供なし
MERIさん

目元に隙を作らないMERIが使うのはリキッドライナーだけ。下げてから上げる王道スタイルのハネ上げだから下まぶたはシンプルにね。

AFTER / BEFORE

カラコン♥プリンセスアイズ/金狼

MERIの㊙匠技♥

同じつけまを2枚組み合わせてカスタムし、濃い目元を演出。コスパの良いつけまを使い、長さよりも量で勝負。

LINE DATA♥

長め ―― 短め
太め ―― 細め
色　黒
ハネ上げ　目尻までラインを下げ、1cmほど三角を描くようにハネる。

上つけまDATA♥

Diamond Lash／エアリーeye ￥1260
目尻が少し長めで、ふさふさ感重視タイプ。

PROCESS♥

1. Aの左上と右上を混ぜたものを全体に、右下をアイホールにオン♥
2. 下まぶたのキワ部分にA左下を薄く馴染ませ、陰影をつけてね
3. 目頭から目尻にかけ、徐々に太さを出しながら、目尻をハネ上げて。
4. マスカラはつけまの前に。長さの出るタイプでまつげを整えるよ✧

使用アイテム♥

Ⓐケイト ゴールディッシュアイズ GD-1 Ⓑケイト スーパーシャープライナー BK-1 Ⓒメイベリン ボリューム エクスプレス ロケット ブラック

DOWNCAST LOOK

迷いのないラインで360度完全無欠の存在感★

Meri

まなかは一片氷心(いっぺんのひょうしん)のクールライン♥

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(27歳/大阪府)独身・子供なし
まなかさん

メイク番長・まなかは目の形に沿ったナチュラルライン派。クールな印象に見せたいから、ハネても長さは控えめにするのが成功法則

AFTER / BEFORE

カラコン♥ヴィーナスアイズワンデー/ブラウン

まなかの㊙匠技♥

縦のグラデーションを演出するために細いブラシを使って、B右下を目尻に重ね付けするようにのせていくよ

使用アイテム♥

Ⓐレブロン カラーステイ アイライナー ブラウン Ⓑルナソル スキンモデリングアイズ 01 Beige Beige Ⓒキングダム リキッドアイライナー ディープブラック

DOWNCAST LOOK

LINE DATA♥

長め ―― 短め
太め ―― 細め
色　黒×ブラウン
ハネ上げ　たれ目風に目尻を一旦落としてから2～3mm程度ハネ上げるよ。

PROCESS♥

1. Aのブラウンペンシルでインラインを。下は黒目の幅だけ引こう。
2. Bの右下を目頭と目尻のアイホール、左下を中央に入れ縦グラデに。
3. 目尻よりも2～3mm長めにラインを下げてから軽めにハネ上げてね
4. Aで下まぶたの目尻と上ラインを繋げると立体感が出るんだよ✧

自分の目の形を生かしてナチュラル上品アイ♥

Manaka

紗和は愛屋及烏(あいおくきゅうう)のキャッチアイライン♥

飲食店コンサルタント
(29歳/東京都)婚約中・子供なし
山上紗和さん

AFTER / BEFORE

カラコン♥キャンディーマジック/キングブラウン

LINE DATA♥

長め ―― 短め
太め ―― 細め
色　黒
ハネ上げ　目のラインに沿って目尻から先細りになるよう5mm伸ばす。

紗和の㊙匠技♥

メイクの最初に/Aペンシルライナーで目の形に沿って目尻までラインを引く。上まぶたのインラインも忘れずに。

その日の気分でラインの太さが変えてるよ♪　元のつり目を活かし、目のラインに沿って5～6mm伸ばすだけで自然とハネられちゃうお手軽ラインだよ

DOWNCAST LOOK

使用アイテム♥

Ⓐビボ アイフル アイライナー ブラック Ⓑメイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウ BE-1 Ⓒヴィセ グラムヌードアイズ N-3 Ⓓアヴァンセ ジョリ・エ ジョリ・エ リキッドアイライナー ブラック Ⓓクリニーク ラッシュパワー マスカラ

PROCESS♥

1. B一番上でラインをぼかし、ペンシルの落ちやすい油分をオフ
2. Cの左側上から順に、上まぶたがグラデーションになるようにね★
3. Dでラインを引く。目尻は目の形の延長になるよう5mm程のばして。
4. 最後にまつエクを整えるため、薄く付く程度に軽くEのマスカラを✧

ネコ目強調カラスの尾羽ラインで愛され顔✧

Sawa

いよいよ最終回!
変身後の姿を
ついにお披露目
します♥

VERITE CLINIC × 姉ageha

ヤマトナデシコプロジェクト 最終回♥

約半年に渡ってお送りしてきた「ヤマトナデシコプロジェクト」も最終回!! コンプレックスから解放されたステキな姿をみなさんにお披露目します😊 いかにかわいくなったか、施術前の姿と比較してみてね♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR&MAKE_Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

これまでのあらすじ

顔も体もキレイになれるなんて嬉しすぎます♥

第2回目
エステでボディをシェイプアップ♥
「長沼ビューティーコレクション」でエステにもトライ♥ スタイル美人を目指す✧

第1回目
プロジェクトのモデルを決定✧
誌面でプロジェクトに挑戦してくれるコを募集♥ さっそく施術を行いました😊

ヤマトナデシコプロジェクトってなに?
ヴェリテクリニックでキレイになってモデルデビューしようという一大プロジェクト✧ ついに術後の姿を公開します♥

家族も応援してくれたので応募を決意したよ✧

ここを変えたらかわいくなりました♥ Face♥

Before

全体に丸みのあるシルエット
たいらなおでこと丸い鼻、アゴも丸みがあって下ぶくれな印象です💧 顔が大きく見えて損しています。

After

やりすぎない自然な横顔♥
おでこ～鼻～アゴが整ったことで、小顔になりました! 横顔のラインがキレイになって美人シルエットに✧

担当医のコメント♥ **室 孝明先生**

愛される横顔
「安室さんみたいな優しい感じ」がご希望だったので、男女問わず愛される横顔にこだわりました。

Before

一重まぶたの日本人顔
スッとしたまぶたの、クールな印象の目元 コレはコレで悪くないけど、華やかさが物足りず…。

つけま、カラコンを取った状態のAfter

ナチュラルメイクでも華やか😊
カラコンとつけまナシの顔がこちら★ 薄メイクでもパッチリした瞳になってかわいくなった✧

フルメイクした状態のAfter

華やかなメイクもに似合うように♥
カラコンとつけまにもトライしてみました😊 ばっちりメイクも似合う、ハデめな顔立ちになったよ✧

担当医のコメント♥ **李 政秀先生**

自然な二重にしました
派手すぎない二重が本人の希望だったので、ナチュラル感を残した二重にしました。涙袋はヒアルロン酸で作りました。

Body♥

ヒップ:97.5cm →94.0cm(-3.5cm)
ウエスト:71.5cm →66.3cm(-5.2cm)
太もも右36.5cm →34.4cm(-2.1cm)
太もも左38.0 cm →36.0cm(-2cm)
身長:165cm
体重:59.6kg →56.9 kg(-2.7kg)

After / Before

ウエストと脚がスッキリした感じ♥
エステ通いとダイエットを並行してやってました😊 まだまだ続けて、これからもっとヤセようと思います♥

エステはむくみやセルライトを取ってくれる😊

やりすぎ感のない自然な美人顔でアカ抜けました✧

接客業(24歳/静岡県)
既婚・子供なし
佐々木由希さん

担当医のコメント♥ **大橋 菜都子先生**

輪郭をシャープに✧
フェイスラインが丸くメリハリがなかったので、ボトックスでエラをほっそり。頬の脂肪はリポビーンでなくし、唇はアヒル口にしました♥

Before

コンプレックスが解消されてメイクするのが楽しくなりました…♥

今回のプロジェクトで行った施術内容と価格をおさらい

♥ヴェリテクリニックで行った施術

施術	価格
隆鼻術	315,000円
眉間プロテーゼ	315,000円
鼻尖形成	367,500円
鼻翼縮小	315,000円
額プロテーゼ	420,000円
二重全切開	315,000円
エラ ボトックス注入	68,250円
アゴ ボトックス注入	31,500円
口唇 ヒアルロン酸注入	63,000円
頬（ドールチーク）ヒアルロン酸注入	210,000円
涙袋 ヒアルロン酸注入	31,500円
頬・アゴ 脂肪融解注射 リポビーン注入	37,800円

♥長沼ビューティーコレクションで行った施術

施術	価格
セルライト コンクエストコース	17,850円
ミネラルスリムコース	16,800円
フェイシャルコース	15,750円
合計	2,539,950円

施術内容は先生とじっくり相談して決めました♥

ずっとコンプレックスだった自分の顔がこんなに変わるなんてびっくりしました 施術直後に顔が腫れたときは不安だったけど、今では輪郭もキレイになったし大満足✧ 周りの人からも「かわいくなったね」って言われて嬉しいです♥

バタフライチュニック¥7,245、レースショートパンツ¥4,200、パンプス¥11,340／すべてDelyle NOIR渋谷109店

♥お世話になったエステはココ♥

長沼ビューティーコレクション

ブライダルエステやまつげエクステ等、美に関するあらゆることができる癒しの空間。
㊟東京都中央区銀座2-4-18 アルボーレ銀座4F
☎03-3561-1841
HP：http：//www.estheup.ne.jp/nbc/

♥お世話になったクリニックと先生♥

福岡院 院長
室 孝明先生
綿密な計算に基づいたデザイン力と技術で皆様の理想を叶えます。

大阪院 副院長
大橋 菜都子先生
女性ならではの繊細な技術力で内面からも輝けるような医療を提供。

名古屋院 院長
李 政秀先生
患者様の希望を叶えるため、充分なカウンセリングで信頼を築きます。

ヴェリテクリニック 銀座院

患者様の理想を手に入れるのに必要な最善の治療法を提案します。
㊟東京都中央区銀座5-5-7 ニュー銀座ビル6号館3F
0120-883-250
HP：http：//www.veriteclinic.jp/

ヴェリテクリニック 大阪院
大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビル18F
0120-121-051

ヴェリテクリニック 名古屋院
愛知県名古屋市中村区名駅4-5-20 第二堀内ビルディング5F
0120-45-170

ヴェリテクリニック 福岡院
福岡市博多区博多駅前3-26-5 Mビル1号館8F
0120-394-412

PHOTO_Ryota Hamaguchi, Yoshinobu Bito[SAYO,MAYUMI,AI]
HAIR_Rina Kiri(f-me)[MAYUMI]

する一歩を踏み出したお姉さん8人の奮闘記!!

お仕事図鑑2014・春

気にはなってるし魅力的だけど、具体的にどうしたらいいかわからない「起業」💧 周りに起業してる人ってなかなかいないよね😿 でも!! お姉さんの中にはアドバイスをくれる人がいっぱいいてるんです★ 気になるきっかけや聞きづらいお金のことまで根掘り葉掘り聞いちゃいました♥ ご参考に✧

CASE▶1
早川沙世
ヘア&ネイルサロン
@TOKYO

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

いろんな仕事を経験したけど全てが今の経営に役立ってる♥

どんな小さなことでもいいからできることから始めてほしい✧

16歳で美容師の見習いを始めたのが働き出した原点♪ その後、18歳で夜の世界に入ってママを経験したときに経営の楽しみに気づいた✧ すごく大変だったけど、無我夢中でやってたな💧 エステの営業の仕事をやったときに会社の仕組みを知ることができた😊 仕事をしながら、ネイルのスクールにも通ってたよ✧ ネイルの資格を取ってからは、出張ネイルって形で大好きなネイルを仕事にした♥ 小さい事務所を借りるとこからスタート★

でも、どこか場所を借りてネイルをしたいって思ったときにひらめいたのがドンキ♪ ドン・キホーテのブースを借りられるように交渉して片隅でネイルをしてた😊 起業や開業って聞くとすごい大それたことに聞こえるけど、いきなりどーんって会社を作るんじゃなくて、ちっちゃくてもいいから、自分ができることから経営の練習を始めるのが大事だと思う✧

去年の11月には今回紹介してる歌舞伎町に新店舗のヘア&ネイルサロンGlam Sをオープンしたよ♪ アンティーク調の内装はもちろん、路面店だから外観とか外からの見え方にもこだわった★

次は今いる仲間とWEB系のお仕事を形にするのが目標♥ 起業することで大事だと思うのは経験と人脈、この2つさえあれば、あとはなんとかなる😊

内装やディスプレイにもこだわってるよ♥ レンガや木を使ってアンティーク調にまとめた✧

スタッフにネイルしてもらいながら腕前をチェック😊 話しながらお店の近況も聞くよ♪

オーダーメイドでネイリストが作ってるよ✧ 他にもiPhoneケースやヒールにもデコ♥

歌舞伎町のお店はホテルの1Fにある路面店♥ ポスターのモデルにMERIさんも登場★

Sayo's 必携アイテム♥

仕事でやり取りをするから、ケータイは常に3台持ち♪ 真ん中のカバーはお店で作ったよ♪

ヴィトンのポーチは誕生日プレゼントでもらったよ♥ メイクがいつでも直せるように✧

オーダーメイドのカルティエの時計は800万円くらい♪ 人とかぶらないのが◎★

MCMのパスポートケースは免税店で購入♥ 大事な書類を入れることもあるよ★

最近買ったバーキン25は財布と合わせて200万円くらい✧ 仕事にはこの大きさが一番使いやすいよ♥

Sayo's ルール♥

1. 外見を常に磨く✧ 人の第一印象は外見で決まってしまうと思うから😿
2. 信頼関係を大切にする♥ 信頼がなければどうやっても仕事は上手くいかない✧
3. 話術を磨く✧ 仕事ができるだけじゃダメ。コミュニケーション能力が大事♥

起業DATE♥

資本金	1400万円
従業員	100名
設立	2007年
事業内容	ヘア・ネイルサロン・ネイルスクール・バーの運営

起業をあと押ししたひと言✧

もっといろんな世界を見て
経験して、それでも
夜しかないのならそれでいい!!

昼の世界もちゃんと見てほしいって。夜の仕事をやってたときに、お母さんから言われた言葉。誰より沙世のことを信じてくれていたから頑張れた♥

GLAM S(グラム エス)

東京都新宿区歌舞伎町2-22-1 ホテルシェーナ1F
☎03-6233-8309
営業時間:お問い合わせください(要予約)
http://www.glam-nail.jp/
http://beauty.hotpepper.jp/slnH000269883/

あと一歩が踏み出せないあなたへの格言付き♥

強く、たくましく、でも美しく♥　好きなことを仕事に

起業への道

CASE▶2

まなか

アパレル
@OSAKA

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(27歳／大阪府)独身・子供なし
まなかさん

人は簡単に信用しないこと 人に信用してもらえる人になる♥

急がず焦らず、コツコツ努力♥ うまい話や楽な仕事はない!!

きっかけは、「起業をするか雇われるか」を考えたときに雇われるタイプじゃないなって思ったから。何がしたいか、1～2年悩んだ。つきつめた結果は美容がホンマに好きでヘア・メイク・ファッションの美容全般を全部やりたい✧　でもいきなり全部はできひんから、リスクも少なくて始めやすいのがアパレルのウェブショップやった♥

起業するって決めてからすぐに資金も貯めた★　決断してから会社ができるまでの準備期間は半年くらいかな♪　コンサル会社の人に相談しながら進めていったで😺　去年は中国に検品してくれる工場に挨拶したり、5日間歩き回って市場を視察した✧　しんどかったけど、さらに興味が湧いた♥

起業して1年になるけど、ゆっくりコツコツとマイペースにやることが自分に合ってるなって再確認😊　まだまだこれからだし、ブランドとしては未完成なところも多いけど、やりたいことや目標が明確になってきた!!　次は今年中にセットサロンを開きたいと思ってる✧　何かと問題が多くて苦労もあるけど、今後は信用できる人と第2章を作りたいな♪　キャバクラやってる子から起業したいって相談されることが多いけど、1つだけ伝えるとしたら「おいしい話なんてない」、ってことをまず頭に入れておくべき!!

家でできる仕事も気持ちを切り替えられるからオフィスでするようにしてる♥　商品の発送や梱包も一人でしてる✧

何の仕事でもどう楽しむかを大事にしてるから、常に笑顔を絶やさんように心がけてる♥

仕事中のオフィスでも美容は忘れない♥　乾燥するから炭酸ミストでまめにケアしてる♪

どんなコーデに合うかとかディテールもチェック✧　いろんな見せ方を日々研究してんで♪

起業をあと押ししたひと言✧

たった100円でも売上の
見込みがあるんやったら、
その商売に価値はある。

自信がなくてどうしたらいいか悩んでたときに仲のいいお客さんにかけてもらった言葉✧　起業をしてる人やから説得力もあって自信が出た!!

mademoiselle moon
(マドモアゼルムーン)

http://mademoiselle-moon.com/
mademoisell-moon.com/shop

Manaka's ルール♥

1. 信頼できる人をつくること★　仕事をしていく上で人間関係は1番大事なことやと思う♪
2. 何事においても「絶対」はない!!　痛い目に合わないために石橋は叩きまくって渡る（笑）。
3. 「Yes」は即答しない★　わからないまま返事しないで、家でゆっくり考える😺

起業DATE♥

資本金	100万円
従業員	1名
設立	2012年10月10日
事業内容	企画・プロデュース・アパレル輸入及び販売

Manaka's必携アイテム♥

ちょっとした伝言を仕事仲間に残したいときに使うメモ♥　気持ちを込めてかわいいものを😺

手帳にはいろんなことを書くから、付箋をつけて何をどこに書いたか分かるようにしてる♪

いつ何があっても大丈夫なように、iPhone・充電器・wi-fiは常に持ち歩いてる😊

間違えても消せるフリクションペンを8本常備!!　事務作業ではかなり使えんねん😊

タバコを吸った後はジェラピケミストでニオイを撃退★　周りの人にも気を遣うで♥

CASE▶3

家村マリエ

おから事業・モデルマネジメント @OSAKA

決して天狗にならない!! 初心を忘れず誰にでも謙虚に♥

Marie.Japan 代表取締役CEO（27歳／大阪府）
独身・子供なし
家村マリエさん

中卒・社会人経験なし・元キャバ嬢 苦労もしたけど波に乗ってます✧

会社を立ち上げる前は、モデルをしてたけど、フリーの限界を感じて200万円の貯金を使って2011年におから関連事業の会社を起業😊

代表取締役になったものの、最初は本当に大変だった💧 中卒で社会経験もなかったから、世間一般の常識がわからない!! メールの文章に絵文字を使ってしまったり、敬語の使い方がわからなかったり…。取引先に会うときも「今日スッピンなんで」ってサングラスをかけたままだった💧 数々の失敗を乗り越えて今があるよね😊 モデル時代はいつも人に立ててもらう立場だったけど、逆に人を立てる立場になったからこそ、苦労も人一倍多かったかな🐱

今は、素敵なスタッフにも恵まれてる♪ 5冊目のおから本の出版が決まっていたり、2月10日にはTVはなまるマーケットへの出演も決まって、おからの良さを発信する機会も増えたよ😊 あと、おから事業だけでなくモデルの子も25人ほど抱えてる✧ 目標はレシピ本以外にも、自分で執筆した本を出すこと★ ミナミの夜の世界からここまできた自分のサクセスストーリーも売りにしたいと思ってる🐱

これから起業する人にアドバイスするとしたら、思ってる100倍は苦労するよってこと💧 でもその分、社会的な信用を得られることもすごく多いよ♥

モデルの子と今後の方向性や悩みについてミーティング✧ アドバイスも立派なお仕事♪

所属してるモデルにポージングやメイクのやり方もレクチャーするよ♥ モデル経験が活かせる✧

スタジオの隣にあるスペースで打ち合わせ✧ スタッフみんなの意見も受け止めて考える😊

去年出版された、3カ月で12kg痩せた実績を誇る『おからダイエットレシピ』はエイジングケアにも効果的🐱

Marie's必携アイテム♥

何にでもマーカーを引く自称「マーカー人間」（笑）。本と一緒に持ち歩くよ♪

お仕事用のウィルコム♪ 最近、仕事とプライベート用を分けるようにした★

起業の記念に買ったFENDIの手帳♥ ビジネスシーンでも大丈夫なデザインでずっと愛用しているよ♥

いつも持ってる京都「鈴虫寺」のお守り♥ 仕事のお願いをしっかりしてあるよ🐱

大事な書類、思いついたこととかやりたいことを書いて挟んでおくファイル♪

Marie's ルール♥

1. 毎月21日は四天王寺に祈願に行き、年に2回はちょっと遠くの神社に参拝♪
2. なんでも紙に書いてみる!! とりあえず書き出すと頭の中をまとめられるよ♥
3. 情報発信を欠かさない★ FBやツイッターなどのSNSで常に情報を発信してる♥

起業DATE♥

資本金	200万円
従業員	9名
設立	2011年7月7日
事業内容	おから関連事業・モデルマネジメント・キャスティング・モデル商品撮影サービス

起業をあと押ししたひと言✧

夢は逃げない。
逃げるのは
いつも自分だ。

実業家、高橋歩さんの本にあった言葉♪ 元々好きでずっと持っていた本✧ 起業にビビって悩んでたときに背中を押してもらって覚悟を決めました♥

株式会社Marie.Japan
大阪府大阪市中央区南久宝寺町4-5-17
アップウェル船場2F
営業時間：平日 AM11:00〜PM7:00
http://mariejapan.com

資金はない!! でも起業したい!! 資金がなくても起業する方法♥

会社で下積み積んで独立♥

WEBデザインの会社に入って雑貨やカー用品の商品ページを作って経験を積んだよ★ 今は会社を辞めて、1カ月前くらいからフリーで働いています♥ 今は知り合いのカフェのポップを作ったり、メニュー表を作ったりしているよ♪ 今後は人物の加工もできるようになりたいので勉強中です✧

WEBデザイナー（27歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
立石なみさん

元手がかからないライター★

起業と少し違うかもだけど、元手がかからないって点ではライター業もあるよ★ 祐香はモデルからライターになった稀なケースだけど、まずは編集部で経験を積んでからフリーになるのが◎。コネと人脈と好奇心が必要かな♪ 自分の都合でスケジュールが組めたり、モデルのコとたくさん話ができるのもメリット♥

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

国から借りる方法もある😊

百合華は貯金＋500万円欲しかったから、国に申請してお金を借りたよ★ 事業計画書を提出するんやけど、コンサルの人にお願いするのがおすすめ♥ お金はかかるけどここはプロに頼んだ方が審査も通りやすいで♪ 手続きに25万円は必要やから0円じゃ起業できひんで!! 少なくてもいいから貯金して♥

京都ラブリリー経営＆祇園のちょうちょ（27歳／京都府）
独身・子供なし
百合華さん

CASE▶4

奈々子 ビューティーサロン @NAGOYA

マドモアゼルナナコ代表取締役
(27歳／愛知県)
独身・子供なし
奈々子さん

好きなことを仕事にしてるので休みを取ることを忘れます♥

1日に3人までの予約制♥ 自分のペースでお仕事します♪

起業した理由は全部自分のやりたいようにしたかったから♥ 会社員じゃできないことなので、自分で会社を起こせば叶うと思ったんです😸

起業する準備で始めたのが小顔施術のスクールに通うこと✧ キャビン・ボーテ・ビジネス・カレッジで勉強しました♪ その後、耳ツボジュエリー・ハーブティー・お花などの資格を取得♥ 自分が興味を持ったことなら何事も挑戦するようにしています♥ 資金は奈々子にちなんで775万円♥ 貯金をしていたのでそこから出しました♪ お店の準備期間は3カ月くらいですね😸 中でも物件探しが一番大変でした💧 何件も見てやっと決めたのが2LDKのロフト付き♥ 気に入ったところが借りられてよかったです✧ お店の内装にもこだわって、女の子がお姫さまのような気分になれるように、ロココのプリンセスをイメージしました♥ エステやバレエなど本当に好きなことを仕事に活かしているので毎日楽しいです✧ しかも、フリーで仕事をしていた頃と、会社を設立してからで大きな変化ってほとんどなかったんです‼ だから、起業しようか悩んでる人がいたら、あまり考え込まずにやってみてほしい♥ これからの目標は、飲食店を経営すること♪ 素敵なお店に行くと自分もやりたいって刺激を受けます😸

玄関の飾りとして置いてあるお花は私の作品で、他にも飾りにはこだわってます♪ 次はお花の教室もできたらいいな😸

全部ひとりでこなしているので、もちろんお掃除もやります♪ 掃除道具もかわいいものを♥

美容バレエストレッチレッスンもお店で受けられます♥ 難しいものではなく初心者の方でもできるメニューです♪

セレクトブランド「Honey Shoo」のお洋服も扱っています♪ WEBでも販売しているので是非見てみて♥

Nanako's必携アイテム♥

iPadは予約のメールを確認したり、バレエで音楽を流す用として愛用😸 カバーはピンク♥

ageha時代からのファンにいただいた名刺入れ♥ 立体的なピンクのデザインが◎✧

予約を記入するカレンダー♪ いっぱい書き込むことができるベーシックなものを使っています♥

ママからのおさがりでもらった、シャネルの時計♥ どんな服にも合わせやすいの✧

ピンクのバラがかわいいお店のロゴが入った飾り♥ 数あるディスプレイの中でもお気に入りなんです♪

起業をあと押ししたひと言✧

好きなことをするなら
自分で会社を作った方が
やりやすいんじゃない？

ずっとフリーで仕事をしていて、ある日突然ママに言われた言葉😸 なるほどって😊 今までフリーでしていた仕事をひとつにまとめた感じです♥

Nanako's ルール♥

1. 昼間だと電話が鳴ったりするから、集中できる夜中に事務作業をしています✧
2. 家族や友達と旅行に行く♥ 予定がないとうっかり休みを取らずに仕事しちゃうんです💧
3. 1日の営業が終わったらひとり反省会✧ 必ず1日を振り返る時間をつくっています♥

coco♥madonna(ココ♥マドンナ)

営業時間：11:00～21:00
http://www.coco-madonna.jp/

起業DATE♥

株式会社Chimiko(チミコ)
資本金 775万円 従業員 1名
設立 2012年9月
事業内容 化粧品の開発及び販売・イベントプロモーション・オンラインショッピングサイト運営

そろそろ起業しようとしてるお姉さんたちのリアルボイス♥

美容系の新会社を設立予定✧

女性向けのビューティPR会社を設立します♪ 今はテストマーケティングをしていて、美容機器などのPRを中心に事業内容を固めている段階です✧ 資本金などまだ決まっていないことも多いですが、時間をかけて進めていこうと思っています♥ ずっとやりたかったことなので、とっても楽しみです♪

IT企業 代表取締役社長
(29歳／東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん

美人ヨガスタジオが目標😊

YMCのインストラクターヨガスクールに半年間通って資格を取って、今は依頼があれば個人レッスンをしているよ✧ 30歳までには男性も行きたくなる、美人インストラクターを揃えたヨガスタジオをオープンしたい♥ そのために、資金はどのくらい必要なのかなど具体的に勉強中です♪

イベントMC&
ヨガインストラクター
(27歳／東京都)
独身・子供なし
牧内美奈子さん

総合美容クリニックを計画中♥

歯も大事だけど歯科だけで人生終わりたくなくて、美容クリニックを始めようかと♪ 大学のときからの夢だったの✧ かわいくなりたいけどどこを変えたらいいか分からないって人にアドバイスできるトータルビューティのクリニックを目指してる♥ 医師を絶賛募集中なので詳しくはブログを見てね😊

木村歯科クリニック
副院長
(32歳／東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

CASE▶5

河崎ちの
ラウンジ経営
@OSAKA

バーの次は兄と一緒に飲食店を開店準備中♥

ミナミBAR CoCo Chino経営
（33歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

新しい家族が増えるからみんなで頑張りたいな

キャバクラで働いていたときから、いつか自分の店を出したいと思ってた✧ 500万円の資金を貯金から出して、29歳の誕生日に会社を設立♥ 社長という立場上、従業員との関わり方はかなり気を使う…。今も試行錯誤中💧 あんまり前に出ん方がいいんかなとか悩んどる。経営者として相談をすると、やっぱり男性目線のアドバイスをもらうことが多い　男女平等と言われてるこの世の中でもまだまだやなって感じる。だからこそ頑張りたいねんな♪ 今年、3歳上のDJをしている兄が結婚するので、前から計画していた鉄板焼き屋を始めるべく物件を探してる　小さい頃から良く鉄板焼き屋さんに食べに行くことが多かったから味は自信あんで★ お客さんのニーズにどれだけ答えることができるかが決め手やな♪ 春のオープンに向けて動いてる✧ 鉄板焼き屋が定着したら、バーも近くに引っ越ししようと思う!! お客さんも行き来しやすくて、相乗効果が見込めるなって♥ 新たな冒険を始めます!!

兄と不動産屋の方と打ち合わせ中✧ 条件とか立地とか家を探すのとは違うからすごく慎重に♪ 聞きたいことは全部聞く

店内だけでなく、外に出て周辺の人通りや客層、競合店などをチェック!! 立地はホンマ大事♪

店内は冷暖房の効き方、煙の逃げ道などを念入りに確認✧

バーでは高級感を出すために、シャンデリアにこだわりました♥

Chino's必携アイテム♥

ボッテガの名刺入れはzooで働いていたときにいただいたもの★ ずっと愛用してる♥

エルメスのポーチには、かかせないメイクグッズが✧ 胃薬や目薬なども常備♥

スケジュール管理は全部ケータイでやってる♪ ケータイひとつで何でもできるように

シャネルの腕時計は仕事用として去年の終わり頃に100万円くらいで購入したで

伝票や売上管理などの大事な書類はひとまとめにしてこのファイルに入れてあんねん✧

起業をあと押ししたひと言✧

ママが社長になったら、かっこいいね♥ さみしいけど、ママが頑張ってるから私も頑張る♪

娘が4歳のときに言ってくれた言葉♥ 今よりもっとさみしくなるよって言っても大丈夫って　娘は言葉通り、勉強を頑張っています✧

Chino's ルール♥

1. 従業員とは心で繋がる♥ 従業員との関わり方を大事にする✧
2. 日曜日は一切仕事しない!! ずっと仕事だと息抜きができないから
3. 人と会うことを大切にする✧ 忙しくても常にアンテナを張る♥

Bar Lounge CoCo Chino（ココチノ）
大阪府中央区心斎橋2-13-3 リップル宗右衛門町ビル7F
☎06-6212-1015 営業時間：23:00～LAST
定休日：日曜日 ※鉄板焼き屋は開店準備中の為、CoCo Chinoをご紹介♥

起業DATE♥

株式会社CoCo Chino
資本金 500万円　従業員 7名
設立 2009年12月12日
事業内容 バーの運営

CASE▶6

大城あい
ヘアサロン
@TOKYO

彼に1000万円を投資♥ 夫婦で仲良くサロン経営

ヘアサロンTwinkleオーナー
（26歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

起業したきっかけは彼への愛でした♥

美容師の彼とつき合ってから半年でプロポーズされました♥ そんな彼にキャバで貯めていた1000万円を投資して起業することを決意!! 女の子にお金を出してもらうことなんてできないって彼に断られたけど、彼の腕を信じていたので私が押し切って準備スタート♪ 半年間で30テナント以上も見て本当に大変だった…💧 内装も私がすごいこだわって、ドレッサーは特注に♥ 500万円くらいかかった上に、生産に時間がかかって2カ月分も空家賃を支払うことに…。正直、1000万あったら十分だろうって思ってたから、甘くみたことを後悔…💧 予想外なところでお金がかかったり準備が本当に大変だから資金は多めに見積もっておいた方が安心だよ✧ でもなんとか予算以内におさめて、去年の10月1日にオープン★ 午前中に婚姻届も提出しました♥ 旦那様が代表取締役で私がオーナー♪ 事務を中心に仕事してるけどサロンにもいるよ✧ 夫婦ふたりでどうやってお店を良くするか話し合っています♥

仕事前に旦那様にセットしてもらう♥ 新しいスタイルを提案したりもするよ♪

これが500万円かかったドレッサー♥ 色や形、全てにこだわり抜いた自信作!!

予約を受けたり、お客様の悩みや相談を聞いたりと楽しくお仕事してます

起業をあと押ししたひと言✧

好きこそ
ものの上手なれ

知り合いの社長さんに教えてもらったことわざ✧ もともと美容が好きで彼に出会わなかったらエステサロンを経営してたと思う

Ai's ルール♥

1. 見られる仕事だから、巻髪＋ヒールで出勤♥ 買い物に行くときより気合入れる★
2. お客様に同じ質問はしない♥ 自分がされたら嫌だから忘れないようにメモ
3. お店は常にピカピカに✧ 拭き掃除も1日2回を徹底してる♪ 特に床が大事!!

Ai's必携アイテム♥

デジカメで旦那様の作品を撮って、悩んでいるお客様には写真を見せてカウンセリング★

基本的にはiPhoneで予約管理してる♪ 几帳面過ぎて手帳にも同じ内容を記入…(笑)。

シャネルの時計は5年前に80万円で買ったよ♥ 仕事中は絶対つ付けています♪

miu miuの手帳は1年前に購入　iPhoneの電源が落ちても予約がわかるように♥

お客様のカルテには髪のことだけじゃなく、話した会話の内容までびっしり記入してる♥

Twinkle（トゥィンクル）
東京都渋谷区道玄坂2-23-10 ランドビル7階
☎03-6277-5194
営業時間：10：00～0：30（最終受付23：00）
定休日：不定休 http://hairsalon-twinkle.com

起業DATE♥

資本金 1000万円
従業員 3名
設立 2013年10月1日
事業内容 ヘアサロンの運営

働き方も工夫して息子との時間も大切にしていたい♥

CASE▶6
森真由美
化粧品
@FUKUOKA

(株)Mizuki代表取締役社長
(31歳／福岡県)
バツイチ独身・息子1人
森真由美さん

トラブルも乗り越えて日々成長してるよ♪

息子が3歳まで夜の仕事をしていたから、平日は実家に預けていて週末しか一緒にいられなかった。だからもっと一緒にいたいって思ったのが起業のきっかけ♥ もともと自分で会社を作りたいって気持ちはあったからいいタイミングだった♪ 美容に関することがしたいと思って資金は貯金してたよ✧ 起業してからは、時間を自由に使えるようになったから息子と一緒に過ごす時間が増えたのが嬉しい✧ タクシーにも乗らなくなったし、ランチも節約してお弁当を持っていったり、夜やってたときに比べて金銭感覚も変わったよ♥

会社と工場の間に仲介業者を挟んでるんだけど、工場に渡るはずのお金を仲介業者が使い込んでて、商品が作れないってトラブルもあったな… 結局、仲介業者を問いつめてなんとかなったけど大変だった。そんなトラブルもたまにはあるけど、今後は女性に役立つ化粧品以外の商品を作りたい♥

新しい事業に向けて、ユーキャンでマナー講師とかの資格の勉強をしているよ♥

雑誌広告も出すので、打ち合わせや撮影もしょっちゅう♪ 現場が楽しいといい広告に♥

化粧品のテクスチャーをチェックする♪ 他社商品との違いを比べたりもします★

起業をあと押ししたひと言✧

思考は現実化する
／ナポレオン・ヒル

起業を決意するちょっと前に読んだ本★ 「思ったことは叶う」ってことを確信✧ この本を読んだから、やる気と自信が湧いてきた♥

Mayumi's ルール♥

1. 周りの人を大切に♥ 感謝の気持ちを忘れない、ひとりじゃ仕事できないから
2. 服のTPOをわきまえる♪ 取引先とご飯に行くときはワンピースにする✧
3. こうなりたいって具体的な目標をかかげる✧ 向上心を忘れないようにする♪

Mayumi's必携アイテム♥

美容に関する仕事だから、乾燥してるってことのないように保湿ケア♥

PRADAのバッグはもらいもの♥ 書類が入る大きさだから仕事用にちょうどいい

見た目がキュートな目薬は1,500円くらい♪ パソコンで目が疲れたときに使います♥

会社用のケータイは使いやすいからあえてのガラケー♪ 業者さんとやり取りする時に★

名刺交換をすることが多いから、誰の前でも恥ずかしくない革のシンプルな名刺入れ♥

サラブレッド(馬)プラセンタ化粧品

開発から携わったオリジナル商品♥ サラブレッドプラリフトのオールインワンジェルは肌のターンオーバーをサポート♥ シミ・シワ・たるみをストップ♪

起業DATE♥

株式会社Mizuki
資本金 500万円 従業員 1名
設立 2010年11月16日
事業内容 サラブレッド(馬)プラセンタ化粧品・オールインワンジェルクリーム・洗顔石鹸「桜美人」・開発・製造・販売・卸・OEM

技術の指導は厳しいけどスタッフはパートナー♥

CASE▶8
伊吹奈々
まつげエクステサロン
@NAGOYA

まつ毛専門店グランデアイズ代表
(32歳／愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

名古屋では波に乗った次は東京に進出✧

東京のまつエクサロンで1年間の勤務を経て、独立しました✧ 資本金はキャバをやってたときの貯金から♪ 本当は東京でやりたかったけど、家庭の事情で地元名古屋でやることに★

家賃とかの維持費でどんどんお金はなくなるから、オープンして1年間は貯金があって本当に良かった… 1週間に2000枚ビラを配ったり、ブログをまめに更新したり… 売り上げのアップダウンが激しかったから安定するまで時間がかかった!! その後、研究して取れにくい付け方を編み出して、だんだんクチコミで人気に ほぼ3年たって名古屋でもまつエクがメジャーになった♥ 今となってみれば最初から競合店の多い東京にしなくて良かったなって思う♪ 去年12月の売り上げは、なんと400万円くらい

これからの目標はやっぱり東京にお店を出すこと✧ 具体的には2年後くらい♥ そのためにはスタッフも育てなきゃいけないから技術についての指導は厳しくしてるよ ただし、月1回の飲み会では仲良く騒ぐけどね

スクールもやっています♪ 初心者の人でも安心して参加してもらえるプログラムになってますよ

個人的にはブルーが好きだけど、お店はピンクとバラで統一♥ 女の子に喜んでもらえるようにしてる✧

予約の電話対応も施術中は手が離せないので空いてる人が取るようにしています♥ 事務作業もここで✧

起業をあと押ししたひと言✧

自分がしたことは
自分に返ってくる

江原啓之さんの本書いてあった「カルマの法則」♪ 起業してから苦労もあったけど、その苦労があったからこそ今に返ってきてると思ってる✧

Nana's ルール♥

1. スノボなど、指を負傷する可能性のあるスポーツは禁止♪
2. 家では目を休めるため、TVはできるだけ見ないようにする★
3. スタッフが仕事をしやすい環境作りに努める♥

Nana's必携アイテム♥

サロンでタロット占い20分2,000円もやってます★ やっぱり恋の占いが人気♥

このテキストで衛生管理についていつも復習しています♪ 衛生面はスタッフみんなで心がけてる♥

起業した記念に買ったロレックスの腕時計は50万円くらい これをつけて初心に♥

エルメスの手帳には予約や予定がびっしり♥ パソコンで管理してるけど不安だから書く♪

まつエクをつけるツイーザーは使ううちに手になじむから、必ず自分の専用のものを使うよ♥

Grand de eyes（グランデアイズ）

愛知県名古屋市天白区平針3-117-3F
☎052-893-7588
営業時間：10:00～21:00
定休日：日曜日・祝日
http://www.grand-a.jp/sp/

起業DATE♥

資本金 300万円
従業員 5名
設立 2010年6月
事業内容 まつげエクステサロンの運営

「笑っていいとも!」は3月で終わっちゃうけど、
私たちの友情は永久に不滅です…♥

お姉さんageha的 友達の輪♥

スポット情報も♪

お姉さん13人のサークル対談♥

Start! けいこ → 宮下美恵 → 荒木さやか → 桜井莉菜 → 加賀美 早紀 → 杉山 佳那恵 → Tokyo Nadeshiko (MERI&水野祐香) → 早川沙世 → 山田るり子 → 若林奈緒 → Angel

あの小悪魔agehaの伝説的企画"友達の輪"がお姉さんagehaバージョンで復活!!! 創刊号から約3年、新たな友情があちこちで芽生えてました♥ ホントは内緒にしたい私物や行きつけのお店情報と共にお送りします✧

PHOTO_Yoshinobu Bito, Oshow Okazaki, Satoshi Omura TEXT_Yu-Ka Mizuno (P77)

美恵ちゃん宅でママ同士の仲良しにぎやか料理教室★

宮下美恵さん
ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)既婚・娘2人

けいこ
専属モデル(29歳/滋賀県)既婚・息子1人・娘1人・妊娠8カ月

焦げ目をつけまーす!
完成! できた~♥
栄養バランスも◎★
いただきまーす

01 けいこ+美恵の お料理伝授トーク♥

FRIEND DATA♥

	けいこ	美恵
友達歴	3年	
第一印象	飾らない人柄が素敵だな♪	おっとりやさしいお姫さま♥
ココがスゴイ	仕事&子育て&家事が完璧♪	妊娠中でも細くてキレイ✧
意外な一面	話すと割とサッパリしてる!	料理とか家庭的すぎる〜!

2人の女のコのママ、美恵ちゃんと、3人目を妊娠中のけいこさん♥ 毎日きちんと更新されるブログやお姉さんagehaの料理企画を見て、けいこさんはずっとお料理を習いたいと思っていたそう★ 今回は旦那さまも大好きだという、煮豚料理を教えてもらいました♪

美恵ちゃん家が近所なら毎日遊びに来たいな

美恵(以下、**美**) お腹大きくなったね♪

けいこ(以下、**け**) そう、体も(笑)。

美 けいこちゃん、お姉さんアゲハ1号目の撮影で会ったときは1人目を出産したばかりだったのに、今は3人目だもん! 追い越されちゃった(笑)。

け いつの間にか3人目♥ そうそう美恵ちゃんのお料理、いつもブログ見てすごいなって♪ 煮豚教えて

美 超簡単だよ★ ボリュームがあるから男性も子供も喜ぶしラクだし(笑)。

け 美恵ちゃん、手際も良さそう♥

美 全然だよ! 得意料理って何!?

け え…お味噌汁くらいかな…(汗)。でもお味噌汁ってちゃんと作るとすごい難しいよ♪

美 お味噌は何使う?

け 基本白味噌で飽きると合わせ

美 うちも〜♥

け 美恵ちゃんってお仕事してるのに、どうしてそんなに品数作れるの?

美 基本じっとしてないの、テレビ見ないからかな〜★ 私、自分が子供の頃、親が全然作らなかったし、なんか理想の家庭像があるの。子供たちにも美味しいもの食べさせたいし…

け ねー、冷蔵庫の中もキレイ♪ 作り置きもたくさんあるし♥ 野菜とか全部使い切るんだよね、スゴイな★

美 家が近所だと良かったよね〜

け ホント、滋賀は遠いよ

美 リセがずっとけいこ姫のファンだったから、勝手に親近感あって(笑)。撮影で東京来たら、また遊びに来て♥

け え〜、うれしい♥ 苦手なお料理も美恵ちゃんとなら楽しくできそう♪

美恵の煮豚レシピ

【材料】しょうがスライス5枚・長ネギ・豚バラ肉600g・醤油・酢・酒・砂糖・卵4つ

1 豚肉を大きめにカット♪ 鍋で表面を焼きつける

加熱すると縮むので、ブロック肉は5㎝大くらいに切り分ける。フライパンに油をしいて表面に焦げ目をつけ、余分な油は拭き取る♪

2 圧力鍋に①を入れ替えて調味料を入れていくよ★

圧力鍋に長ネギの青い部分としょうがを加える。さらに水3カップと、醤油大さじ3・酒大さじ4・砂糖大さじ3を入れ、中火で煮込む!

3 アクを取りつつ、煮汁が半分になるまで煮込む♪

アクをすべて取り除いたら、アルミホイルの落としぶたをして弱火で煮込む★ 煮込めば煮込むほど、味がしみこんでいくよ♪

4 つけ合わせのほうれん草を煮汁でゆでるよ♥

圧力鍋に入れた小さめのザルに、5㎝大に切ったほうれん草を入れて煮汁でゆでる! 節約になるし煮汁がしみて美味しく仕上がる★

美恵おすすめのカトラリー4

1 『LUXE』SPARA×AYANO FUKUOJIコラボ

¥3,150 ¥2,625 ¥1,785

今ハマってるスパラのカトラリー♥ ダマスク柄ケーキプレート、カップ&ソーサー、ティーポットが単体で買える♪

2 ダマスク柄ミトン

¥1,680

レンジパックと同じダマスク柄で、イロチのベージュもあるよ! 圧力鍋やレンチンのときにあると便利だよね♪

3 SPARA×AMIコラボ

¥1,575 ¥1,470 ¥997 ¥2,625

リバーシブルの丸い折敷は、裏返すとシルバー♪ ゴールドって珍しいし、高級感もあるから重宝してるよ★

4 ダマスク柄レンジパック

¥1,050〜

ホーロー製タッパーは保存力が高いから、サラダや煮物など作り置きしたときにヘビロテ★ 上の価格は小さい方♪

02 美恵＋さやかの加圧トーク♥

さやかの行きつけ加圧ジムで爆笑トレーニング♪

FRIEND DATA♥

	美恵	さやか
友達歴	3年	
第一印象	近寄りがたい雰囲気…💧	本物だ😆 雑誌と一緒♥
ココがスゴイ	全部♥ 独身の見本!!	理想のカリスマ主婦♥
意外な一面	キツそうだけど実は真逆!	大好きで感動しかない★

荒木さやか 専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし

一緒に加圧やれるなんて楽し過ぎてヤバイよ～😆

美恵（以下、**美**）さやかちゃん、久しぶり～😆 すっかり外国人だね～✧

さやか（以下、**さ**）年末の撮影以来!? マジうれしい♥ 美恵ちゃんずっと好きで神だから♪

美 え～、そうだっけ!?（照）。

さ そーだよ!! ずっとegg見てて、部屋中に美恵ちゃんの切り抜き貼ってたんだよ♥ 一緒に加圧、夢みたい♥ でも実は私、ハロウィン以来で（爆）。

美 さやかちゃん、忙しいもん! いいよね、私独身だったらさやかちゃんみたいに生きたいっていつも思うよ!

さ え～ウソ! 私は逆に美恵ちゃんみたいに結婚して、主婦して、子供もいて仕事もして、理想だなって♪ お互いないものねだりだね🐱

美 美恵ちゃん加圧、初?

さ もちろん! え、これ腕につけるの? やだードクドクしてきた（笑）。

美 リアクション、おかし過ぎでしょ。ダメだ、笑い止まんないし!

さ こんなの初めてなんだもん! え!? コレ着けて動くの!? 痛いし、重いし、思うように動かないよ～💧

美（爆笑）ちょっともう止めて、笑い過ぎで苦しー!! でも美恵ちゃん、腹筋あるよね。私よりか楽勝だし!

さ ぶよぶよだよ～!

美 絶対コレ、明日筋肉痛★

さ さやかちゃんよく続けられるね🐱

美 1人だと絶対無理～! ココだと「やりなさい」って言われるから（笑）。

さ でも身体動かしたら、肩スッキリしたー。お兄さん家にいてほしい!

美 私も～! 家にいたらやる★

さ ホント身体動かすの気持ちいいね♥ 2人でできて楽し過ぎた～😆

美 ホント♥ 次も予約しとこ🐱

Studio Data

+KARADAMAINTE（カラダメンテ）

☎03-3797-5002 東京都渋谷区東3-21-7 ステージファースト恵比寿東601 ㊎11:00～21:00（金のみ～18:00 土日10:00～18:00 ㊡第3金曜・年末年始

☎03-5422-8831 東京都渋谷区恵比寿1-10-6 清園ビル2F

カラダメンテのおすすめメニュー

1. **ピラティス** しなやかで女性らしいボディライン作りに♪ ピラティス30分＋ストレッチ20分の体験コースは¥3,900～。
2. **カラダメンテ講師養成スクール** パーソナルストレッチ、ヨガ、ピラティス、加圧、タイ古式マッサージセラピストの養成スクール。無料体験も!
3. **ヨガステ** 恵比寿駅から30秒の女性専用"ヨガステ"は月額¥8,900で使い放題♪ 朝7:30～夜22:00までクラスも充実♪

03 さやか＋莉菜のカラオケトーク♥

2人でカラオケって初🐱 でも案外盛り上がってる♪

FRIEND DATA♥

	さやか	莉菜
友達歴	7年	
第一印象	めっちゃギャル～🐱✧	わ! 声、低っー!!!
ココがスゴイ	すべてが若いっ✧	どっちに転んでもいいヤツ
意外な一面	お酒が飲めないところ💧	押しに弱いところ♥

桜井莉菜 専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

お互い盛ってた7年前😆 なんやかんやで長いよね♥

さやか（以下、**さ**）お～✧

莉菜（以下、**莉**）おー♥

さ 今日撮影やったん!?

莉 うん、セットサロンに寄って来た🐱

さ …撮影やった!?

莉 そー、撮影してから来たよ★

さ また焼けた!?

莉 …かも🐱 NYとメキシコ♥

さ すごいよね、ほとんど日本にいないしー!! いつもかなちゃん、りんちゃん、さやかと会ってるんだけど、最近はさやかが日本にいなさすぎて😆 だから集まるときも「…さやか、いついるの!?」みたいなことから、確認が始まってる（笑）。

莉 そういえば同じマンションに住んでた頃は、よ～く遊んだよね😆

さ そーだね♥ なんやかんやで結構長いつきあいになるんだよね🐱 で、今日は2人でカラオケなの!?

莉 そー♥ いつもはかなちゃんと3時間くらい行ってるけど😆

さ へー、ガチっぽい♪

莉 かなりガチだね!! 最初の30分はわーってお互い話して、歌う的な…★

さ へー、どこらへんで!?

莉 渋谷が多いかな♥ UVERworldは必ず歌うよ～🐱 PVの豊富さで選ぶから、ビッグエコーかシダックスのDAMが多いな♪

さ わかる! 私は音、大事～!! 初対面って小悪魔agehaが月刊化された翌月の撮影だったっけ!?

莉 懐かしー! ヘア盛ってたね😆

さ モリモリ（笑）。すっげーギャルだった（笑）。ねー、なんか歌って♥

莉 加藤ミリア、いこっかな～🐱

さ いいね、いっちゃってー♪ じゃ、私は盛り上げ担当ってことで（笑）。

Shop Data

ビッグエコー 宮益坂口駅前店

☎03-6418-9641 東京都渋谷区渋谷1-24-12 渋谷東映プラザビル6F ㊎日～木10:00～翌2:00 金・土・祝前10:00～翌4:00 ㊡無休

ビッグエコーおすすめメニュー♥

1. **たこ焼き** ¥500 コレ以外にた～っぷりカラシの入ったロシアンたこ焼きもあるから、盛り上がりたいときにはおすすめかも♥
2. **クランチポテト** ¥490 カリカリしてて止まらない～😆 チーズ・バター醤油・コンソメ・明太マヨ・チリソースの5つから選べるよ🐱
3. **粗挽きミートのトマトパスタ** ¥780 / **温玉カルボナーラ** ¥780 さやかは温玉カルボナーラ、莉菜は粗挽きミートのトマトパスタをオーダー♪ アツアツでおいしい♥

04

莉菜＋早紀の映画トーク♥

映画ってやっぱり映画館で観るべき♥ 全然違うね♪

加賀美早紀 専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

FRIEND DATA♥

	莉菜	早紀
友達歴	4年	
第一印象	目がむっちゃデカい!!	お人形さんみたい♪
ココがスゴイ	やっぱ演技すごい♥	モデルとして尊敬✧
意外な一面	話すテンポがスロー♪	実年齢かな★

Cinema Data

cinema rosa

☎03-3986-3713 東京都豊島区西池袋1-37-12 ㊊一般¥1,800～ サービスデー毎月1回¥1,000～ 水曜女性¥1,000～

コレ、おもしろそー♪

ポップコーン抱えるな（笑）

Smile♪

映画で共演したときはこんな未来予想外だった♥

莉菜（以下、**莉**） 映画「ガールズライフ」で共演したのって4年前？

早紀（以下、**早**） そんなになる？

莉 早いよね😺 そういえばゲオにDVD借りに行ったとき、前にいた女のコが「ガールズライフ」持ってて、思わず隠れた（笑）。なんかめっちゃ恥ずかしくなって!!

早 なんか気持ちわかる（笑）。

莉 あんとき早紀ちゃんすごいなって、やっぱ女優さんなんやって思ったわ！

早 なんで!?

莉 だって台詞もちゃんと入ってるし、監督から言われたこともすぐできたし。

早 そんなことないよー!!

莉 だって私、ホンマ無理やってん！ 台詞覚えられなくて、監督に削ってもらったし…でもそれも主役やからできることやしな★ 演技ってスゴイわ♪

早 なんか台詞はすぐに覚えられるの。すーっと入っていける♥ 今でも映画観てると、私だったらこうやるのに!!って思うことが多くて😺

莉 ホンマ好きなんやね～、尊敬♥ どんな役やりたいって思うの!?

早 ん～何だろう…!? アクションは結構やったので、きゅんきゅんする恋愛ものかな♥

莉 その役、観てみたいな♥ やっぱり映画は映画館で観る派!?

早 うん♥ 私、自分が出てるときも「映画館で観てね」って言ってた人なので、できるだけ映画館で観てる★

莉 集中力とか全然違うもんな♪

早 だよね✧ 最近なんか観た!?

莉 「大脱出」!! 超面白かった😊

早 スタローンとシュワルツェネッガーだ！ あの2人出ていて面白くなかったら詐欺だよね😊 私も観に行こ♪

莉菜のおすすめ映画♥

1 **バーレスク**
文句ナシに好きな映画No.1♥ アギレラの歌も演技も好きだし、音楽もストーリーもカッコいいんや😊

2 **魔法にかけられて**
ディズニーのミュージカル映画で、実写とアニメのコラボ😺 現代のニューヨークに、アニメ界の姫が現れて…✧

3 **トランスフォーマー**
宇宙人と人間の攻防を描いたスピルバーグのSF映画★ スケールが大きくて、CGもものすごい～!!

早紀のおすすめ映画♥

1 **タイタニック**
何回観ても、再放送してたらガン観しちゃうくらい大好きなレオ様の映画✧ ラストシーンは毎回号泣する💧

2 **ブライダルウォーズ♥**
幼なじみの女のコ2人が、手違いで同じ日に式場をWブッキングに！ どちらが結婚できるかお互いを邪魔し合う物語♪

3 **BLACK&WHITE**（ブラックアンドホワイト）
同じ女性を好きになってしまった男同士の間に亀裂が入り、泥沼の争いを繰り広げるアクションコメディー★

05

早紀＋佳那恵のカフェトーク♥

パンケーキって女子の心をギュッと掴み過ぎだよね♥

杉山佳那恵 専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

ケーキカット♪

わーい★

FRIEND DATA♥

	早紀	佳那恵
友達歴	3年	
第一印象	超美人♥	目が大きいお人形さん😊
ココがスゴイ	The モデルってトコ♪	女優のオーラ✧
意外な一面	かーくん好きとか♥	関西弁のギャップ、やばい★

好きな芸能人を振り返るとタイプの変化がわかるね😊

早紀（以下、**早**） 私ココの全粒粉のバナナケーキが大好きで、2週間に1回は食べてる♥ 最高だよ♪

佳那恵（以下、**佳**） え～、私よく来てるけど知らんかった～😺 わ！ ホンマ美味しい～★ 実はココ、元カレとの初デートの場所やねん♪

早 初ってそそる～★ キュンだね😊 佳那恵ちゃんは恋バナ、よくするよね✧ 私はもっぱら聞き役だけど…♪

佳 早紀ちゃんのタイプ、どんな人？

早 多分、年上で一歩引いて見てるような人♥ 芯があってブレないとか😊

佳 芸能人で言うと!?

早 西島秀俊さん♥ 私、共演したこともあるんだけど、役によって体重変えたりめっちゃストイックだった!! でも個性的ですっご～くカッコいい✧

佳 わかる～😺 私は最近、三浦春馬くんかな～♥ ドラマ「ラストシンデレラ」でやられた（笑）。35歳くらいやったら、ドンピシャやのに若い（笑）。

早 私、2歳くらいから光GENJIのかーくんが大好きだった♥

佳 わ、早いね（笑）。私は同じ幼稚園のコが好きやった～♪ その後、10年くらい好きな人がいて、その人とつき合った😊 すぐ別れたけど💧

早 なんか少女漫画の世界～✧ 私はかーくんの次がレオ様♥ もー、泥のように好きになってた（笑）。

佳 外国人ないなー★ でもいいね、その感じ（笑）。どっぷりやね😊

早 そーなの♪ 佳那恵ちゃん、今デートするんだったらどこ行きたい!?

佳 ドライブして映画観てごはんかな～♥ 車の助手席が好きで✧

早 佳那恵ちゃん、早く好きな人できるといいね😊 また恋バナ聞かせて♥

マルキューと!!

Shop Data

microcosmos Cafe×Lounge

☎03-5784-5496 東京都渋谷区道玄坂2-23-12 フォンティスビル2F
㊎11:30～翌2:00（金・土・祝前日～翌5:00） ㊡無休

ミクロコスモスのおすすめメニュー♥

1 **全粒粉のバナナ&クリーム パンケーキ** ¥945
早紀おすすめ、絶賛の逸品♥ 全粒粉を使っているので、独特の触感とバナナとの相性が抜群★ ヤミツキに😊

2 **アップルパイ** ¥735
一個のりんごを丸ごと焼いた中にアイス&生クリーム♥ パイもサックサクで個性的なアップルパイだよ✧

3 **ジャンクポテト** ¥714
厚切りのポテトフライにピリ辛のソースがうまし～♪ トッピングのサワークリームは全体に混ぜてね😊

06 佳那恵＋Tokyo Nadeshikoの焼肉女子会♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし 水野祐香さん

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし MERIさん

お肉も男も量より質✧ お肌が潤うよね～♥

FRIEND DATA♥

	佳那恵	Tokyo Nadeshiko（MERI）
友達歴	2年	
第一印象	クールビューティー♥	イマドキのかわいい子♥
ココがスゴイ	明るくてカッコイイ女	人脈がとにかく広い♪
意外な一面	おもしろいエロ姉さん♥	お酒は控えめでスロッター

焼肉大好き～♥ 女子は恋もガツガツ肉食系!?

MERI&祐香（以下、**M&祐**） シャレオツなお店だ♥ やったぁ♥

佳那恵（以下、**佳**） 2人ってホンマ仲いいですね♪ きっかけ何ですか？

祐 eggで一緒だったの♪ 超仲良くなったのは22歳の頃！

M こんないいお店、誰と来るの～？

佳 さくりなと月2～3回くらい

祐 かなりイケてる女子会だね♥

M 関係ないけど肉って大事 肌にハリがみなぎる～♥ んまっ♥

佳 MERIさんが言うとエロッ♥ とか言っちゃって～！ 佳那恵ちゃんもセクシーキャラでしょ～★

祐 顔もボディもセクシーだし、その関西弁は絶対モテる 最近は!?

佳 ホントいないんですよぉ 「好き～♥」って感覚にならなくて

M わかるわー!! 年齢重ねるとキュン♥する確率が減る

祐 祐香は元々キュンしづらいタイプだからなぁ～★ 佳那恵ちゃん、いいなって男いたらどうやって落とす？

佳 好きって事は絶対に言わへんけど態度で好き好きアピールするタイプ♥ それでダメならあきらめる。2人は？

祐 祐香は自分に興味ないってわかったら好きって言う♥ それで好きになってくれたらラッキー的な♪ 3回まで告白OKって決めてて、ダメなら連絡先を消去（笑）。

M 私は最初はイケそうって思わせて「やっぱりつき合えない」空気を出すと食いついてくるみたいな（笑）。1人だけ消したな。

佳 2人、めっちゃ肉食やん（笑）!!

M やっぱ好きな男じゃないと結婚生活うまくいかないよ

祐 そうそう！ 毎日一緒にいて家事するって愛がないとね♥

Shop Data

チャコールレストラン KABTO

☎03-5428-3500 東京都渋谷区恵比寿西1-5-5 営16:00～翌5:00 休無休

兜のオススメメニュー♥

1. **極上厚切タン塩（1人前）** 1本のタンの中でも芯タン部位のみを使用♥ 表面をしっかり炙ればあふれるジューシーな極上タン塩の肉汁が ¥2,730
2. **極上厚切ザブトン（1人前）** A5ランクの佐賀牛を味わえる希少部位♪ 濃厚な肉の甘みを感じるザブトンはわさびや塩でシンプルが美味～♪ ¥3,129～
3. **究極の三角バラ（1人前）** 極上カルビに使われる三角バラは脂のサシが多いピンク色のお肉♥ 一頭買いだからこそ食べられる希少な部位 ¥3,129

FRIEND DATA♥

	佳那恵	Tokyo Nadeshiko（祐香）
友達歴	2年	
第一印象	優しそうでかわいい♥	はんなり関西弁が萌え♥
ココがスゴイ	旦那さんとラブラブ♥	仕事へのガッツがある♥
意外な一面	飲むと気が強くなるトコ	先をちゃんと見据えている

07 Tokyo Nadeshiko＋沙世のシャンパン女子会♥

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし 早川沙世さん

シャンパン片手にSATC パーティードレスでキメッ

FRIEND DATA♥

	Tokyo Nadeshiko（MERI）	沙世
友達歴	2年	
第一印象	すごいオーラ出てる	本物のモデルだ♥
ココがスゴイ	沙世節が徹底してる！	頼れるムードメーカー♪
意外な一面	気さくな性格♥	暴走しちゃう天然キャラ

Shop Data

the fashion cafe

☎03-3586-6383 東京都港区麻布十番1-4-5 深尾ビル1F 営17:00～24:00 金・土・祝前翌5:00 休日曜

アラサー女子の自分らしく輝くパーティーでの極意

沙世（以下、**沙**） イイお店だね♥

祐香（以下、**祐**） 前に二次会パーティーで来たことがあって♪

MERI（以下**M**） ゴージャスで素敵～✧ なーんかSATCって感じ♥

沙 MERIちゃん、あの4人だったら絶対サマンサでしょー？

M いや沙世様でしょ♪

沙&M&祐 あはははっ♥

祐 沙世ちゃんと初対面はライターで撮影いたときだよね 「モデルやればいいのに」って（笑）。

M うちらは「すごいオーラのモデルちゃんいたね♪」って

沙 2人に会って、アラサーでこんなイケてる姉さんいるんだって安心したよ 30歳目前になると怖いじゃん？

祐 わかる！ 仕事や恋愛や結婚、それに出産とかね！ これからの人生を決めなきゃって焦りが出てくる…

M でも、なってみると30歳代楽しい

沙 人生経験は増えるけど、根本ってそんなに変わらないよね

M 沙世ちゃんはパーティー多そう♪

沙 Gambでクリパしたり、船上パーティーしたり♥ 2人は？

M リムジンでクラブ巡りとかドレスコード決めてパーティー♥

祐 祐香ちゃんのドレス、キラキラ✧

沙 沙世ちゃんも赤のドレスワンピ、似合ってる ねぇ、パーティーファッションで意識する事って何？

祐 メイクでラメを仕込んだり、プチセクシーゾーンのオシャレを楽しむ

沙 沙世はキュート系or上品セクシー系のどっちかにテーマを絞るよ！

祐 場数を踏むと無難な黒より、カラーや素材で遊べるようになるし

M これぞ女の醍醐味だわ♥

FRIEND DATA♥

	Tokyo Nadeshiko（祐香）	沙世
友達歴	2年	
第一印象	3Dみたいな人だ♥	モデルになればいいのに♥
ココがスゴイ	圧倒的なトーク力✧	理想の奥様タイプ♥
意外な一面	脱ぐのをテレるところ	ヤマンバだったこと（笑）

ファッションカフェ オススメメニュー

2,800円女子会プラン（全4品＋飲み放題付）

前菜　サラダ　パスタ　デザート

スモークチキンのシーザーサラダ、パルマプロシュート&ミラノサラミ、渡り蟹のトマトクリームパスタ、本日のデザートの盛り合わせ＋2時間飲み放題がついた女子会プランがお得♥ ラグジュアリーな店内と美味しいコースで大盛り上りまちがいなし

08 沙世＋るり子の エステトーク♥

住む世界は違うけど人生に求めてるものは近いかも✧

FRIEND DATA♥

	沙世	るり子
友達歴	6カ月	
第一印象	噂のセレブだ〜✧	貫禄あるな〜😊
ココがスゴイ	テンション高くて頭いい♥	自分と違う世界で輝いてる!
意外な一面	割と天然キャラ★	料理が得意なコト🐱

IT企業　代表取締役(29歳／東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん

馴れ合いの友達じゃなくて刺激し合える関係だよね😊

沙世（以下、**沙**）　少し痩せた!?

るり子（以下、**る**）　え、そーかな!?

沙　六本木の1967で会ってるから、そんな久々でもないけどスッキリした感じ♥　るりちゃんは沙世の知らない世界を知ってて刺激をくれるよね♪

る　沙世ちゃんにそんなこと言ってもらえるなんて感激!!

沙　もう沙世もアラサーじゃん!? だから本当にいいなって人と、じっくりつき合いたい年頃なんだよね♥

る　わかる!　刺激し合えるってすごく大切だよね♪

沙　るりちゃんは上品だし、言葉使いも礼儀もちゃんとしてる♥　女性として見習いたいトコもいっぱいあるんだ😊

る　私も沙世ちゃんのオーラには圧倒されっぱなしで、スゴイなーって♥

沙　最初に姉agehaの忘年会で会ったときはテレビのイメージしかなかったから「本物のセレブだ!」って(笑)。

る　1年くらい前って、私がちょうどテレビとかいっぱい出てた時期だ★

沙　でも実際に話してみたら、サバサバしてるし、飾らないし、もっと話したい〜って急接近したよね♥

る　そうそう!　マイナスなことお互いあまり話さないし、基本ポジティブだから波長が合って心地いいなって♪

沙　話してると夢が広がっていく〜😊

る　そういえばタイムラインに「今年は英会話頑張りたいな♪」ってアップしたら、沙世ちゃんから「私も留学したい!　英語勉強したいんだよね★」って即レスがあってびっくり!!

沙　タイミングが合うんだよね♪　一緒に英語勉強して留学しようよ😊

る　い〜かも!　沙世ちゃんと海外留学すごく楽しそう😊　行きたい〜♥

オリーブスパおすすめメニュー♥

1　全身アロマオイルトリートメント(120分)　¥20,000〜
沙世もるり子も絶賛するのがこのメニュー♥　独自のハンドマッサージで希望箇所を好みの強さでマッサージ♪

2　ヘッド&イヤー　¥5,000
首・顔・耳・腰をじんわりとほぐしてくれる爽快感抜群のヘッドマッサージ!　気持ち良さに寝入ってしまう♥

3　溶岩浴
富士山の溶岩盤から放出される遠赤外線効果が、身体を芯から温めて新陳代謝UP✧デトックス効果大♪

Salon Data
OLIVESPA PENTHOUSE
西麻布2号店
☎03-3486-0101　東京都港区西麻布4-3-1 バルビゾン68-4F・5F　㊮12:30〜翌5:30　㊕部屋代30分¥4,800〜　㊡無休

ローズヒップティー♪
脱力ー★
アゲー!!

09 るり子＋奈緒の 占いトーク♥

タロット占いって人生を変えるパワーがあるよね♥

FRIEND DATA♥

	るり子	奈緒
友達歴	2カ月	
第一印象	落ち着いた人♥	頭の回転が早い!!
ココがスゴイ	外見派手だけど情が厚い♪	直感に素直で行動力がある
意外な一面	醤油ラーメンが好きなトコ😊	酔うとハジケるトコ😊

サロン・ド・8carat経営(32歳／東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子1人
若林奈緒さん

ミラクルカードを引いて人生に奇跡が起きた♥

奈緒（以下、**奈**）　前の占いからるり子ちゃんには大きな変化があったよね★

るり子（以下、**る**）　そうなの!　私も本当にいろいろあって、悩んで、彼と別れたんですけど…💧　なんか今、すごくクリアな気持ちなの!!

奈　あのときミラクルカードっていう、滅多に出ないカードが出て、何か起こるなっていう予感はしてたんだけど、こんなに早く起こるとは…!!

る　私もあのときは今の形を想像できなかったな🐱　でも起こることにはちゃんと意味があると思うから、前向きに捉えていきたいって気持ちかな♥

奈　るり子ちゃん、まだ20代なのに本当にしっかりしてる〜!!　落ち着いてるよね♪　悩んでる時間もあると思うんだけど、決めたら行動早いし!　さすがにIT企業の社長さん、気持ちがブレないんだなって思った♪

る　意識してないけどそうかも♥　仕事してるから、大きな決断も割と決めたら早いのかな。その辺りに関しては男よりも男前的な…(笑)。

奈　物腰はやわらかいし、すごく女らしいのにね♥　不思議〜🐱

る　奈緒ちゃんも外見と違う〜!　パッと見、派手だけどすごく人間味に溢れてるの!!　悩んでるってわかったら「すぐ行きます」って口だけじゃなくて、本当に飛んできてくれる♥　やっぱり3人の母親だからかな、器の大きさが全然違うし、かなわないって感じる😊

奈　え…飲んだ後は醤油ラーメンでシメる派なんだけど(笑)。

る　そうそう六本木ラーメン行ったね、しかも夜中の3時にタクシーで(笑)。

奈　また飲んで語りたい〜♥

る　うん、シメは醤油ラーメンで(笑)。

サロン・ド・8カラットのオススメメニュー♥

1　ブレスレット　¥8,400〜
自分が必要とする石を身につけることで変化が!!　タロット占いとのセット¥15,000〜にリピーター続出♥

2　スマホケース　¥10,000〜
るり子&Angelもココでオーダー♥　デザインの相談にものってくれる完全オーダーメイド形式が人気♪

3　ネイル　¥15,000〜
ワンピースのキャラや細かいデザインまで、希望のスタイルをかなえてくれるジェルネイルもスタートしたよ✧

Shop Data
Salon de 8carat
☎03-6457-8767　東京都新宿区住吉町10-13 KRビル1F　㊮11:00〜20:00　㊡不定休

携帯デコケース!
わ〜キレイ★
ブレス着けてから調子いいの♥

10 奈緒＋Angelのコラーゲントーク♥

子育てでお疲れの肌にコラーゲン鍋は最適✧

セットサロンアンジェリカ経営（32歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

FRIEND DATA♥

	奈緒	Angel
友達歴	1年6カ月	
第一印象	笑顔に華がある✧	キレイ！ 3人子供いるの!?
ココがスゴイ	生き方がパワフル～♥	子育て＆サロンの展開力
意外な一面	普通のママより子育て熱心	彼の前では割と甘えてる♥

い～香り♥

あ～ん★

オーナーが大のワンピース好き!!

コラーゲン鍋食べると翌日肌がぷるぷるだよね

Angel（以下、**A**） わ～、コラーゲン鍋そろそろ食べたかったんだ♥

奈緒（以下、**奈**） 牛を3日間煮込んだ本物のコラーゲンだから、すっごく濃厚で、お肌がしっとりするよね♪

A うん、ツヤツヤになってビックリした～ 水餃子もとぅるんっとして美味しくて、ハマっちゃうよね♥

奈 ここのオーナーのお母さんが、朝鮮王朝の宮廷料理を継承する料理人だったみたい★ コラーゲンがどのお料理にも入っていて得した気分♪

A うん、なんか骨が元気になるみたいな(笑)。お家ごはんだと野菜はいっぱい摂れるけど、さすがに本物のコラーゲンは無理だからココに来ちゃう★

普段から美容とか気をつける!?

奈 美容もそうだけど、まずは子育てと仕事で忙しいから、倒れないように栄養バランス良く、食べることかな

A 私もそれは気をつけてる!! 奈緒ちゃんもそうだけど、私もシンママだから、絶対に倒れられないもんね♪ 私は毎朝、ボウルいっぱいの野菜サラダを作って、お腹いっぱい食べるの♥

奈 朝食って大事だよね♪ あとスキンケアでの保湿も大事だから、特別な日の前日にはクレ・ド・ポーを使う★

A そういう自分へのご褒美って大事。私もリュークの抱っこで肩とか腕とかパンパンだから、週1で西麻布の「アダム＆イブ」にマッサージに行く♥

奈 リュークも大きくなったね♪ 偶然だけど出産した病院が一緒だったし、お互いの彼のマンションも一緒♥

A 近所のスーパーでお互い彼と一緒に会ったときはびっくりしたね

奈 共通点がいっぱいあるなって！

A 本当、急激に仲良くなったし♥

Shop Data

韓国料理
伽耶（かや）

☎03-6380-6269 東京都新宿区市谷薬王子町53 garden bldg 1F
㊔17:00～23:30 ㊡日・祝

伽耶のおすすめメニュー♥

1 焼き餃子 ¥650
上質な和牛を使った見た目も美しい宮廷式の揚げ餃子は2人がいつも頼む一品✧ 水餃子もまた違った触感♥

2 コラーゲン宮廷式ホワイト餃子鍋 ¥2,800
牛のアキレスを3日間煮込んだ100％のコラーゲンが惜しみなく入ったコラーゲン鍋 2～3人前分♪

3 イカとキュウリのムッチムサラダ ¥1,000
やわらかい新鮮なイカとキュウリをピリ辛ドレッシングで和えたサラダ♪ ヘルシーなのに食べごたえあり！

11 Angel＋けいこのヘアメイクトーク♥

Angelちゃんのサロンでエアーブラシメイク初体験

FRIEND DATA♥

	Angel	けいこ
友達歴	1年	
第一印象	本当にお人形さんみたい♥	安室ちゃんに似てる
ココがスゴイ	3人のママなのにキレイ✧	ダンスが特技ってスゴイ♪
意外な一面	お互い4人兄弟	英語だと早口になる（笑）。

Salon Data

セットサロン
アンジェリカ

☎090-7025-4580 東京都中央区銀座8-4-23 クレグラン銀座ビル6F
㊔10:00～21:00(月16:00～21:00) 土・日・祝7:00～16:00
祝日以外の月曜は☎予約のみ

ずっと会いたかったから実現して感激だな～

けいこ（以下、**け**） 私、ずっとAngelちゃんのまゆげの形、好きで♥

Angel（以下、**A**） えー、まゆ!?

け そう！ 形がキレイだなって！ まゆげにどれくらい時間かける!?

A リューク産まれてからは、10分くらいかな★ けいこちゃんも細めのアイラインなのに、目元パッチリ✧

け Angelちゃんも大きいし(笑)。子供産まれてから下ラインも引かなくなったし、控えめになってきたかな♪

A それって滋賀に帰ったから!?

け それもある♥ でも逆に滋賀に帰ってからの方が、おしゃれしてる 地元だからいつ同級生に会うかもって。逆に東京だと知り合い少ないから、そんなに頑張ってなかったかも

A えー、意外！ でも子供いると着る服もヘアスタイルも限られるよね

け うん、引っ張られるからロング丈は無理で、ショーパンが多くなった★

A 1人でも大変なのに、けいこちゃん2人いて妊娠中だから戦争でしょ!?

け だいぶ慣れたけど体力勝負 でも私、4人兄弟だったから、賑やかなのには慣れていて!!

A えー、ホントォ!? 私も4人♥ 私は長女だけど、けいこちゃんは!?

け 意外!! 私は男・女・女・男で次女。ウチは女3人＋男だから、女が強い感じ(笑)。そろそろ完成だよ♥

A わ～、エアーブラシメイクって毛穴キレイに隠してくれるね、スゴイ✧

け けいこちゃん、肌に透明感があるから、よりドーリーになったね

A これ、1人で勉強したの!?

け 妹がやってて教えてもらったの♥

A 私も出産したら勉強したい♪

け 素敵♥ いつでも相談して!!

Angelママのヘアセット

キャンペーン中だよ!!

エアーブラシメイク中♪

アンジェリカのオススメメニュー♥

1 ヘアセット＋エアーブラシメイク ¥6,500
Angelちゃんもやってたエアーブラシメイクは、ミストでファンデーションを吹き付けて驚きの美ツヤ肌に★

2 ブライダルヘアセット＋メイク ¥15,000～
特別な日のヘアーメイクもセットでこの価格★ 早くて上手くて崩れないので移動の多い1日にピッタリ♥

3 留袖の着付け＋ヘアセット ¥7,000
プロの着付師も在籍しているので、和装の着付けもヘアとセットでお願いできる★ 銀座だからアクセスも抜群！

美容・健康・エチケットを兼ね備えた
オーラルビューティをかなえるホームデンタルエステ

LALA PARFAIT
DENT DE

黄ばみNO　口臭NO

自宅でめざすナチュラルな白い歯
本格ステインケアで
“スマイル美人”

にっこりと笑ったときに口元からのぞく白い歯は
笑顔より美しく見せてくれる小道具。
そんな白い歯をめざして
ステイン（歯の着色汚れ）ケアをはじめる女性が増えています。

DENTAL CARE
・虫歯予防
・歯周病予防
・口臭防止

＋

BEAUTY CARE
・歯を美しく

ホームデンタル
エステセット
（薬用ハミガキ付）
全3色
¥7,980
（税込／送料無料）

Want to be shiny white?
オーラルケアの先にある「オーラルビューティ」を手に入れる

特別無料プレゼント！
ご購入者全員に
専用研磨ペースト3本
プレゼント中！

HAPPY WHITE

専用研磨ペースト
（ステイン除去）
¥1,280（税込）

0120-40-4618（しろい歯）

シネックスインフォテック株式会社
東京都江東区東陽6-3-1 東京イースト21ビジネスセンター 2F
URL:https://store.synnexinfotec.co.jp/cp/lala/

家庭でできるスピードクリーニングの秘密

歯面磨き
歯の表面の汚れをしっかりと
クリーニング

歯間磨き
歯と歯のすき間をしっかりと
クリーニング

スピンカップ、スピンチップはこれまでにない独自の形状で頑固な汚れもしっかりとクリーニングします。
非常に柔らかいシリコン素材のため歯面や歯肉に負担がかかりません。

歯科医も推奨しています！

従来、審美歯科の専門家が使用していた器具の機能を一般向けに改良したララパルフェは、ホーム用プロモデルと言えるでしょう。ステイン除去を意識することは、歯周病予防や口臭予防など口内環境の改善にもつながることから、ララパルフェでのケア習慣をお勧めします。

Jasta Dental Clinic
歯科医師　瀬戸一雄先生

湘南美容外科クリニック

SBCで2014年は新しい私になる!!

下巻

**キレイになるには努力が必要! でも努力だけじゃどうにもならないことも💧
ひとりで迷っているなら湘南美容外科クリニックの扉をたたいてみて✧ きっと新しい自分に出会えるから♥
2014年はさらなる美を目指して新たな一歩を踏み出そう♪**

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi ILLUSTRATION_Ricco.

上巻でヒアル&エラボトックス注入、ホクロを取りました♥ 下巻でもさらなる美を求めて様々な施術に挑戦します♪

土居來未さん

タレント・モデル。千葉県に自身のサロン「STUDIO SALON QUDOM」をオープン。ヘアメイクとしても活躍中。

人生の谷間は試練だけど胸の谷間は女の憧れ♥

ベアトップがずり落ちる恐怖から解放♥ 豊胸施術

姉agehaの体験企画で胸にヒアルロン酸を入れました♥ 1カップ上がって念願の谷間が✧ 効果は1年くらいだったよ★

アイラッシュサロンVERIEオーナー（33歳／東京都）バツイチ独身
小笠原令子さん

どういった豊胸施術が自分向きかさっそくチェック★

B	A
□ 2カップ以上胸を大きくしたい	□ すぐにでも大きくしたいと思っている
□ ハリのある胸をキープしていたい	□ 施術やダウンタイムにかける時間がない
□ 痩せていて脂肪がつきにくい体質	□ 胸の大きさの左右違いを調整したい
□ 施術やダウンタイムの時間を取れる	□ 体にメスを入れることに抵抗がある
□ 形、感触、動きをより自然にしたい	□ 体に傷痕が残ることに抵抗がある

B が多かった人は…
パーフェクトインプラント（バッグ挿入）
がおすすめ!!

A が多かった人は…
ヒアルロン酸注入
がおすすめ!!

ヒアルロン酸注入

金額	施術時間	ダウンタイム
（両胸200cc）¥480,000	約20分	なし

ほかにもある注入系豊胸施術♥

シンデレラ脂肪注入

痩せたい部分の脂肪を吸引し、バストに注入して脂肪細胞を増やす豊胸術。150種類の成長因子が配合され脂肪の定着率が高い★

（両胸400cc）¥796,000

小悪魔バスト

太ももの脂肪を吸引し、バストに注入して脂肪細胞を増やす豊胸術。カウンセリング後すぐに施術ができて施術後はすぐに帰宅OK★

（両胸200cc）¥596,000

ヒアルロン酸注入に関するQ&A

Q. ヒアルロン酸の効果はどれくらいあるの？

A. 個人によって多少差は出るけど、基本は注入してから約2年効果が持続するよ★ 追加注入も可能だから、ハリがなくなったと感じたらちょい足しで美胸をキープ♪

施術の流れ

カウンセリング

自分の胸の大きさ形を確認した上で、希望の大きさや形を相談★ 要望に合うように注入位置や量を決めていくよ♪

↓

麻　酔

笑気麻酔を鼻から吸っていくよ😺 痛みが緩和できるし気持ちが落ち着くから、痛みが苦手なコも安心です♥

↓

注　入

注入する箇所にマーカーで印をつけてヒアルロン酸を注入♪ 約20分で自然で理想のバストが手に入ります★

施術後の注意事項

スポーツは翌日から可能★
ムリのない程度から始めてね♪

注入箇所にバイ菌が入らないように
処方薬はしっかり塗る😺

シワだけじゃない!!
ヒアルの豊胸術★

ヒアルロン酸注入

ヒアルロン酸を注入して形や大きさを整えることができる豊胸術✧ 注入だから傷痕の心配がなく、約20分で理想のバストに♪ 入院期間やダウンタイムもなく施術直後からバストアップを実感できるよ♥

おすすめポイント

Point1 日常生活をしながらバストアップできる♪

入院やダウンタイム期間がないから気づかれることなく通院が可能★ 麻酔をするから痛みもほとんどありません😺

Point2 豊胸術後のアフターケアがいらない♪

施術後のマッサージやアフターケアの必要なし♥ 注入した直後から通常のブラジャー着用OKなのもうれしい😺✧

Point3 注入しても妊娠や出産には影響しない♪

ヒアルロン酸を胸に注入しても妊娠や出産への影響はまったくなし★ 授乳後のしぼんだバストへの注入もおすすめ✧

Before

ハリがなくて谷間のない貧弱な胸♢ 若干離れぎみで寄せて上げないとサイドに流れちゃうのが悩み…。

After

サイズが2カップ上がりビキニからはみ出る程のハリが✧ 憧れの谷間ができて胸元の開いた服も堂々と着られる♥

バンドゥービキニで谷間ができるなんて夢みたい✧ 本当にやってよかった♥ これからはグラビアにも挑戦したいな♪

パーフェクトインプラントに関するQ&A

Q. 術後は普通のブラでいいの?

A. 圧迫しないほうが傷の治りが早いから、術後1カ月はノンワイヤーのブラジャーで過ごして✧

Q. 乳がんの発見に支障が出たりしませんか?

A. バッグを入れる箇所と乳がんが発生する箇所は違うから、通常の検査で発見できるよ★

施術の流れ

カウンセリング

希望の大きさや形を相談します♪ バッグを選んで最適な施術方法を決めるよ★

↓

採血(血液検査)

採血をして体質や体調、常用薬や持病、感染症の有無などを細かくチェックします

↓

1週間後再来院

検査で異常がなければ1週間後に施術が可能✧ 施術前にバッグ挿入箇所にマーキング

↓

麻　酔

脊椎の間から針を刺す硬膜外麻酔と局所麻酔を併用するからまったく痛みを感じない★

↓

バッグ挿入

ワキの下の横ジワに沿って数センチ切開しバッグを挿入♪ 切開部を縫合したら終了✧

施術後の注意事項

術後3日間は胸をテープで固定し安静に。

3日後に患部を消毒して4日間バンドで固定。

今回お世話になった先生

湘南美容外科クリニック

中村大輔先生

豊胸バッグに対する疑問や不安がありましたら、どんなことでもご相談くださいね!!

身体も心も正々堂々胸を張って生きたい✧

パーフェクトインプラント

インプラント(バッグ)を挿入して、バストアップを図る豊胸術✧ インプラントの種類にはそれぞれ特性があり、体質や好みによって選ぶことができるよ♪

パーフェクトセット&パーフェクト保証

パーフェクトセットって?

- 脊椎の間から針を刺す硬膜外麻酔付き
- 術後の拘縮(こうしゅく)を防ぐ予防薬 3カ月分無料処方
- 手術後の痛みを和らげる強力鎮痛薬処方

パーフェクト保証(10年間)って?

- 破損や拘縮した場合入れ替え手術無料
- 傷口が目立つ場合の修正は無料
- 拘縮した場合のバッグを無料摘出
- 超音波マッサージが4回まで無料

こんなにある♪ パーフェクトインプラントの種類

スーパープレミアムバッグ

乳腺の感触に極めて近い透明なソフトコヒーシブシリコンジェルを採用しているから、より自然な質感に見える♥

¥245,000

SBCエンジェルバッグ

シリコンが柔らかく、立っている時は涙形、寝ている時は丸く平たい形になるから不自然に見えることがないよ♪

¥398,000

豊胸インプラントバッグMotiva

最も強い強度と伸長率、肌触りと柔らかさを持った最新の豊胸用バッグ★ 6層構造で激しい衝撃にも対応可能

¥680,000

プラスで安心♪ 豊胸オプション

超音波施術

超音波トリートメントで均一にマッサージすることで、バッグが固くなったり、変形するのを予防することができるよ★

+¥5,000

ハイブリッド

バッグの輪郭が分かりやすい上下部分にお尻や太ももの脂肪を注射で入れるから、より自然な形のバストになるよ♪

+¥298,000

消し去りたいのは昔の男と過去の過ち、こびりついたお肉💧

ぞうきんのようにお肉も絞りとりたい♥

痩身施術

太ももに脂肪溶解注射を打ったことがあります★ 2～3回打って効果が出たかな♪ 今度はレーザー系にも挑戦したい♥

伊吹奈々さん
まつ毛専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）独身・子供なし

どんなシェイプアップ施術が向いてるかチェックしてね★

C	B	A
□ 痩せたいけど手術は怖い	□ 痩せやすい体質になりたい	□ 一度で確実に細くなりたい
□ ゆっくり脂肪を減らしたい	□ マッサージ効果もほしい	□ 部分的に引き締めたい
□ 痛くない施術が希望	□ 体への負担は減らしたい	□ たるみのないボディが理想
□ 傷痕をつくりたくない	□ 痩せたい部位がたくさんある	□ 脂肪を取って胸に再利用したい
□ 日常生活に支障なく痩せたい	□ 麻酔や薬を使いたくない	□ メリハリボディに仕上げたい

Cが多かった人は…
脂肪溶解注射
がおすすめ!!

Bが多かった人は…
脂肪撃退照射
がおすすめ!!

Aが多かった人は…
脂肪吸引ベイザー
がおすすめ!!

After

太ももの内側のお肉が根こそぎ取れてスッキリした脚に♥ すき間ができることで脚が長く見える効果も♪

Before

太ももの上部分に脂肪がついていて股下の肉がぴったりくっついている状態💧 スラリとした脚が理想なのに…。

金額	施術時間	ダウンタイム
太もも（内側）¥408,000	約30分～1時間	3～5日程度

ほかにもある脂肪吸引施術♥

4Dスカルプ

脂肪を除去するだけじゃなく、脂肪を再注入して引き締めるボディデザイン施術♥ 腹筋や引き締まったお尻の形成も可能に★

（二の腕）¥300,000

脂肪吸引ベイザーは下記クリニックだけの限定治療です♥

新宿本院	池袋	品川
町田	横浜	川崎
大宮（さいたま）		名古屋
大阪梅田		大阪東梅田
大阪心斎橋	広島	札幌

施術の流れ

カウンセリング

痩せたい部位を相談し、脂肪のつき方や筋肉量などをチェック★ なりたいイメージを伝えシミュレーションします♥

↓

マーキング

吸引する範囲のバランスを確認したらマーカーで印をつける 先生はこの段階で仕上がりイメージができているそう♪

↓

麻酔

脂肪吸引可能な状態かをチェックし血液検査をするよ★ 問題なければ硬膜外麻酔と静脈麻酔をしていざ施術へ✧

↓

脂肪吸引

ベイザー波の波動を皮下脂肪層に照射して脂肪のみを溶解✧ 溶かした脂肪をカニューレ※で根こそぎ吸い上げる♥

※カニューレ…脂肪を吸い出す細長い管

ダイソンもびっくり!! 驚きの吸引力♥

脂肪吸引ベイザー

「ベイザー波」の波動を皮下脂肪層に照射し、血管や神経を避けて脂肪のみ溶かします★ 溶かした脂肪を吸引して皮膚を引き締めるからたるまないよ♪

ベイザーの効果とメリット

- Point 1 ダメージや出血が少なくダウンタイムが短い
- Point 2 従来の施術に比べて短い時間での施術が可能
- Point 3 肌の引き締め効果がありたるみの心配がない
- Point 4 皮下脂肪の90%を除去できる
- Point 5 脂肪注入に適した細胞の採取が可能

After

たるんでいた下っ腹がスッキリして見違える程に✧ 張り出た太ももの前面部分もサイズダウンしてスッキリ見える♥

Before

下っ腹に肉がついてたるんでいる状態💧 太ももの前面にも肉がついていて、全体的に引き締まっていない印象💧

金　額	施術時間	ダウンタイム
初回限定¥8,010（通常¥34,800）	約20～40分	ほとんどなし

ほかにもある照射施術♥

エクシリス

超音波とフォーカスRF波を同時照射するRIDテクノロジーで、ボディシェイプと引き締めを同時に行える★　痛くないのも魅力♥

初回限定¥4,980

プロショックアイス

脂肪を凍らせて、衝撃波によって脂肪細胞を破壊して取り去る施術★　破壊された脂肪は自然に体外に排出されるから副作用もなし♪

（二の腕）¥60,000

施術の流れ

カウンセリング

カウンセリング時に施術箇所や回数、理想のスタイルを伝える★　この施術は2～3回から効果が出はじめるよ♪

↓

サイズ測定

痩せたい部位の周囲の長さやサイズを測定✧ 体重を落とすわけではなくサイズダウンを目的とした施術だよ!!

↓

ローションを塗る

吸引とマッサージをする前に、専用ローションを痩せたい部分に塗っていくよ♥ ヒンヤリするけどしばし我慢して★

↓

施　術

赤外線で真皮層に熱を与え新陳代謝を促し脂肪を燃焼するRF波を照射★　吸引ローラーでマッサージしていくよ♪

ヴェラシェイプは右記クリニックだけの限定治療です♥　新宿本院　横浜

あしたのジョーより燃焼し燃え尽きる♪

脂肪撃退照射 ヴェラシェイプ

吸引
赤外線
RF（ラジオ波）
ELOS テクノロジー（イメージ）

赤外線とRF波の熱エネルギー、吸引ローラーによるマッサージの相乗効果で脂肪代謝を活性化し脂肪燃焼を促進させる医療用サイズダウンマシン★

ヴェラシェイプのメリット

Point 1 痛みがほとんどなく部分痩せ治療が可能

Point 2 体の負担が少なく術後のダウンタイムがない

Point 3 体のあらゆる部位に対応が可能

Point 4 新陳代謝が促され、痩せやすい体質に

Point 5 マッサージ効果もあるからリラックスできる

照射に関するQ&A

Q. 施術を受けられない場合って？
A. ペースメーカーを使用していたり、妊娠中の方や高血圧症、過度に日焼けしてる場合はNG

Q. 1回で効果は得られるもの？
A. 脂肪吸引などに比べ効果が出にくいから、複数回受けるのがベスト★

After

脂肪溶解注射を4回打った二の腕★　たるみがなくなり引き締まってスッキリしました✧

Before

二の腕に肉がついて振袖状態に💧　たるんでいて締まりのない二の腕の肉は落ちにくい…。

金　額	施術時間	ダウンタイム
1回¥9,800	約30分	1～2日程度

ほかにもある脂肪溶解&排泄法♥

韓流美脚時代セット

ボトックス注射と脂肪溶解注射を合わせて、ふくらはぎの筋肉と脂肪に効果的に注入する施術★　部位によって薬の濃度を変えると効果大♪

（ふくらはぎ）¥298,000

ダイエットピル ゼニカル

体の中からスッキリ♪

ダイエットサプリメントの一種😊　摂取した脂肪分の30%を便とともに排泄する作用があって、肥満解消や予防にも効果的だよ♥

（1錠）¥200

施術の流れ

カウンセリング

サイズダウンしたい部位を決めます😊 どの程度細くしたいのかによって量や本数が変わるからしっかり希望を伝えて★

↓

サイズ測定

現状のサイズを測ったら注入したい部位を決めてマーキング✧　マーキングはすぐ落ちるから安心してね😊

↓

麻　酔

塗る麻酔を注入箇所にまんべんなく塗っていきます😊　30分くらい経つと皮膚が麻痺している感じがしてくるよ😊

↓

注　射

マーキング箇所に合わせて脂肪溶解注射を注入していきます★　バランスよくサイズダウンするように打つよ♪

溶けて消える雪のように脂肪も溶かしたい💧

腫れない 脂肪溶解注射

Regen Slim
Lipolytic Solution

脂肪を溶かす・溶けた脂肪を燃やす・脂肪を若返らせる成分が配合された液体を注入する施術★　セルライトや脂肪に作用して痩身効果が♪

脂肪を溶かす　フォスファチジルコリン
溶けた脂肪を燃やす　カルニチン
筋肉を増強する　IGF-1

脂肪溶解成分のフォスファチジルコリンは最高純度のものを使用していて腫れが出にくく、IGF-1が細胞を若返らせます♥

卒業写真で切れ込みみたいな目で微笑む私を記憶から抹消

一本線みたいな目に希望の点線を♥ 埋没施術

姉 ageha の企画で埋没法をしました♥ アイプチをずっと使ってたからクセがついてたけどキレイな二重になったよ♪

鈴木愛美さん RUNWAY channel ブロガー(26歳/千葉県)バツイチ独身・息子2人

2回埋没法に挑戦しましたが元通りに 今回は効果があるといいな♪

ゆきさん OL(26歳/東京都)独身・子供なし

アイプチ卒業♥ 糸だけでできる永遠の二重術

フォーエバー二重術

糸の結び方、糸の通し方を根本から改革し、ほとんどの人が一重に戻らない埋没法 腫れも最小限に抑えられて2日後からメイクが可能★

こんな人におすすめだよ!!

- ♥過去に埋没法を受けたけど戻った
- ♥アイプチかぶれがある
- ♥幅広のラインにしてみたい
- ♥まぶたのたるみが気になる
- ♥まぶたが厚く腫れぼったい

Before

2度の埋没を弾き飛ばす頑固な一重がイヤで 昔やった埋没の跡がうっすら残っている状態…。

After

頑固な一重がくっきり二重に♥ 黒目の見える範囲が広まったから目元が優しい印象になった★

フォーエバー二重術の特徴

隣接した糸をグルグルと絡めることで組織を巻き込み取れにくくしています★ 腫れもある程度は出るけど、埋没法希望でなるべく取れたくない人にはおすすめだよ

金額	施術時間	ダウンタイム
¥248,000	約10～15分	約3日

今回お世話になった先生

湘南美容外科クリニック **本田賢治先生**

お客様の理想を伺い、それに沿った形でデザインをしていきます★

施術後の注意事項

- コンタクトは2～3日後から
- メイクは2日後から
- 術後1週間はこすり洗いを控える
- 術後は入浴は控える

事前に知っておきたいことQ&A

Q. 埋没法は何度やっても大丈夫ですか?

A. 何度も繰り返すと、目が開きづらくなることも 埋没は3回までを目安としてそれ以降は切開法がおすすめ♪

Q. 埋没は何点留めが主流ですか?

A. 3点もしくは4点留めが標準★ 2点留めでは持続力・固定力・ラインの滑らかさが劣ることも

アイプチやり過ぎて三重に見える キレイな二重を手に入れたい♪

清水恵さん 中野某店勤務(東京都/27歳)独身・子供なし

腫れないバレない最強埋没法で枯れない女に

クイックコスメティーク法

全てまぶたの裏側で埋没作業をするから、まぶたの表に糸と針を通す必要なくまぶたに穴が空かないよ♪ 施術後もまったく腫れないからすぐにメイクも可能♥

おすすめポイント

- ♥ほとんど腫れることがない
- ♥施術後から化粧ができる
- ♥埋没の持ちがいい
- ♥結び目の違和感がない
- ♥施術したのがバレにくい

Before

アイプチのやり過ぎでまぶたにクセがついて三重状態に… 眠そうに見えるのもイヤ…。

After

クッキリとした平行二重になってクセも気にならない♥ 目に力が甦った気がする(笑)。

クイックコスメティークの特徴

表面に結び目が出ないように、まぶたの裏側で留めていきます♪ 糸が表に出ないから自然な仕上がりになるし引きつって見えることがないよ★ くっきり二重に見せたいならきつめに留めてもらうのがおすすめ♥

金額	施術時間	ダウンタイム
¥248,000	約10～15分	なし

今回お世話になった先生

湘南美容外科クリニック **中村大輔先生**

魅力的な二重になりたい方たちを全力でサポートします★

施術後の注意事項

- コンタクトは24時間後から
- 施術後はアルコールを控える
- 施術後は運動を控える
- 施術後はタバコを控える

クイックコスメティークは下記クリニックだけの限定治療です♥

新宿本院	渋谷	池袋	立川
町田	上野	横浜	湘南藤沢
川崎	千葉	大宮(さいたま)	名古屋
大阪梅田	大阪東梅田	大阪心斎橋	神戸
京都	広島	札幌	仙台

凸凹砂漠の難民肌に染み渡る潤いオアシス♥

山道よりも凸凹した肌をキレイに舗装♥

フラクショナルCO2レーザー

フラクショナルCO2レーザーでプルプルの赤ちゃん肌に♥ シミ&ニキビに効くタイタンやシミ取りレーザーも経験あり♪

主婦（28歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

こんな人におすすめだよ!!

- ♥ニキビ痕で悩んでいる
- ♥がんこなニキビで悩んでいる
- ♥シワをなくしたい
- ♥毛穴が気になる
- ♥肌のたるみが気になる
- ♥シミが気になる

After

3回の施術でニキビの赤みと毛穴の開きがかなり改善♥ 自信が持てるようになったよ♡

Before

ニキビ痕の赤みと毛穴の開きでひどいことに…。 鏡を見るたびに軽く落ち込んでました。

スキントリートメントとRegenSkin SRSマスクで効果UP♥

照射後の赤みの鎮静や保湿に有効なスキントリートメントを塗布後にリジェンスキンSRSマスクを併用すると薬剤の浸透率が上がって治療効果がUPするよ★ W使いが美肌への近道です♥

フラクショナルCO2レーザーってどんな施術なの？

従来のフラクセルレーザーに比べて痛みが少なく、治療後の赤みが少ないのが特徴★ 従来治療が難しかった上まぶたや唇の皮膚の再生も♪ 紫外線や乾燥で傷みくすんだ肌をピッカピカの皮膚に再生させるよ♥

金額	（初回限定）¥4,500
施術時間	約30分～1時間
ダウンタイム	3～7日程度

事前に知っておきたいことQ&A

Q. 乳首の黒ずみにも効果がありますか？

A. 乳首の黒ずみにも効果があります★ 1回ではばっちりとはいかないけど、数回続けることで改善していくよ♥

Q. アトピー性皮膚炎で脂性ですが治療は可能？

A. アトピーがひどい時期はおすすめしません!! ある程度落ち着いたら肌を再生させるスキンルネッサンスから試してみて✧

施術の流れ

カウンセリング

自分の肌にフラクショナル CO2 レーザーが適しているか、どのような効果、リスクがあるかなどをしっかり聞く★

↓

洗顔・クレンジング

メイクや汚れ、皮脂をしっかりと落とします✧ 汚れを落とし切れてないと強い痛みを感じるから丁寧に洗顔します✧

↓

麻酔

麻酔クリームを顔に塗って表面麻酔をするよ♡ これを塗ることで痛みを最小限にすることができる♪

↓

照射

まんべんなく照射★ 照射するたびに顔全体に小さな穴が開くけど麻酔のおかげで痛みが軽減♪

↓

クーリング

専用の機械でクーリング♡ ビタミンやプラセンタ、成長因子や幹細胞などの導入も可能♥ 専用の軟膏を塗布し終了。

肌から栄養を飲み込む美肌欲しがりLady♥

赤みや毛穴の開きが気にならなくなりました♥ これからも続けたい♪

SBC LABOうるおい女神プラセンタ♥

- ♥シミを排泄しメラニン色素の生成を抑える
- ♥シワ・たるみに効くコラーゲン配合
- ♥余分な角質を排泄しニキビの炎症を防ぐ!!
- ♥新陳代謝促進作用で基礎代謝を上げる

一緒に摂るとさらに美肌になる♥

1箱（50ml×10本／10日分）
¥6,980

若さと美を保てるのなら努力は惜しみません♪

LALAさん
六本木ベルラ勤務(34歳/東京都)
独身・子供なし

数々の失敗が私を作り上げた✧

胸を盛りたくてヌーブラで寄せてたけど、小さ過ぎて潰してる感満載💧 彼にチューしようとしたら鼻の毛穴の開きを指摘された…。うー…負けない!!

最近のテーマは老化防止(笑)

美肌レーザーをやり始めたのが最近だから、もっと早くやってたら老化防止できたんじゃないかって…💧 二の腕の肉もがっつり落としたいよぉ…。

神咲愛理奈さん
銀座某店勤務(26歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし

外国人のようなハリのあるお椀型の胸に憧れます✧

お姉さんたちの 施術にまつわるエピソード

お姉さんたちの施術体験談やこれからやりたい施術などをご紹介★ 同じ悩みを抱えていたり似たような失敗をしてたりと親近感がもてる♪

すぐに効果がなくても継続は力なりを信じてます♥

花房香央里さん
トリマー(28歳/兵庫県)
独身・子供なし

気になってからより気になる前に★

半年に1回サーマクールをやります♪ 気になってからやるのではなく、現状維持を保って気にならないようにすることが大切!!

美の扉を開いて見つけた新しい私と明日への自信♥

まだ諦めるような時間じゃない!! 私たちの新学期はいつだって始まるんだ♡

僕らはまだ夢の途中

目の前の階段を上り、今の自分にたどりついたけど、行きつく先なんてわからない。新しい世界を開く鍵となるのはいつだって「何かしたい」という思いと一歩踏み出す勇気だけ——✧

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)[RINA、NAMI、YONESAYA、WAKA、CHINO]、Rina Kiri(f-me)[MIWAKO、RIE]
EDIT&TEXT_Hironeko-A
※クレジットのないものはすべてモデル私物です

かわいくなってもらいたいけど 自分の目も大事にしてほしい✧

自分の理想のカラコンを作りたい——。そんな情熱を注ぎ込んで作り上げたのが、2月14日に発売の莉菜プロデュースのカラコン「Dear Queen」✧

イメージモデルとしていろんな商品に関わらせてもらってきたけど、イチから商品を作らせてもらうのは今回が初めて。

第一弾をカラコンにしたのは、今の自分の理想にハマる物がなかったから。

莉菜にとってカラコンは顔の一部。メイクと同じくらい日常に欠かせない大事な物。ほかのことに例えるなら、「マイクのないカラオケ」(笑)。別になくても生きてはいけるけど、あった方が確実にいいよね♥

様々なカラコンを試すうちに理想の顔に近づいてはきてる。けど撮影でほかのモデルのコがつけてるカラコンを見たり、メイクを研究するにつれ、「もっとこうならいいのに」というこだわりが強まってった。

大きさについてもそう。昔も今も直径がデカけりゃ盛れるっていうのは確かだと思う。だけど直径がデカければデカいほど、裸眼との差も大きくなる。素の瞳が小粒なほど、外したときに鏡を見てヘコむ…。これってきっと莉菜だけじゃないよね。

カラコンってかわいくなりたくてつけるものじゃん? だから、すっぴんと同じで彼氏の前だと裸眼を見せられないコもいるんじゃないかって思うの。

そのことに気づいてからは、カラコンの直径を少しずつ小さくして裸眼との差を縮めるようになった。そのほうが目への負担も少ないからさ。だけどやっぱり目をデカく見せたい願望はゆずれないわけで。

莉菜の友達にも、彼氏ができてからずーっとカラコンをつけっぱなしのコがいたんだ。気持ちはわかるけど、さすがに寝るときも外さないっていうのは心配…。

莉菜は一生カラコンを愛用するつもり。だから、自分で作るなら目の健康のことも考えなきゃいけないなって思った。

だから「Dear Queen」は衛生面を考えた1dayタイプ。外してそのまま捨てられるし、洗浄の手間もかからない♪

目の負担や裸眼とのギャップを考えて、直径は14・2ミリ。それでもデカ目はゆずれないから着色部分の面積を広くして、瞳が14・5ミリをつけたときと変わらない大きさに見えるようにしてもらったんだ✧

発色の良さもこだわり。理想の色を出すための微妙なニュアンスを伝えるのは大変だったけど「1dayで一番高発色!」って堂々と言えるような仕上がりになった☺

職人的なことは言えへんけど、物作りってやっぱり楽しい★ いっぱい悩むし「大丈夫かな?」って不安もあるけど、イメージが形になったときの感動がハンパない!

アクセや服のデザインとか、やりたいことは数えきれへんくらいある♥ これからも女のコの〝かわいい〟をサポートできる物を作れるように頑張ります!

専属モデル
桜井莉菜
(30歳／東京都)
独身・子供なし

カラコンのない人生なんて マイクのないカラオケと同じ! 裸眼に近いけどデカ目に見えて 一生使える理想のカラコンは 莉菜が自分で作るって決めた♥

私の人生の野望の推移♥

10年前(20歳)の野望
歌手になりたい!

5年前(25歳)の野望
やっぱり歌手になりたい!!

現在(30歳)の野望
歌と並行して商品開発を頑張る

5年後(35歳)の野望
歌もオリジナル商品も順調♥

10年後(40歳)の野望
家庭を持って幸せに暮らす♥

落ち込むこともあったけど私は元気です♥

WEBデザイナー
（27歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
立石なみさん

いつか再婚して、子供ができたときにも家でできる仕事を身につけたい…未経験OKの仕事で経験を積んで、在宅ワーカーとして新しいスタートを切りました♥

お久しぶりです。昔、小悪魔agehaに出ていたなみです。当時一緒に暮らしてた旦那さんとは2年ほど前に別れてしまったけど、今は1人で元気に生活してます。

現在、私が携わってるのはWEBサイトに乗せる画像を作るお仕事。取引先からいただいた画像をフォトショップで加工して、オーダーに合わせたデータを作るんです。

約7カ月間、勉強させてもらった会社は昨年末で退職したので今の職場は自宅。いわゆる在宅ワーカーとして心機一転、頑張ってます★

友達は「なみがパソコン!?」って驚くよ。自分でもこの道に進むなんて、全然想像してなかった。

興味を持ったきっかけは、手に職を持ちたいと思い始めたこと。いつか再婚して子供ができたとしても、家でできる副業なら家事や育児と両立しやすいんじゃないか、って。

再婚は焦ってないけど、もうすぐ28歳か…と思うと子供の事は気になる。周りの友達も子供がいるコの方が多くなってきたしね。

あと「今の時代パソコンぐらい使えないと話にならない！」と思ったのも理由の1つ。だからイチから教えてもらうつもりで、未経験OKの求人に応募してみたの。無事採用になったのはよかったけど、初日からパソコンの電源の入れ方がわからなくて焦ったなぁ（笑）。

でも周りの先輩たちがすごく親切で丁寧に教えてくれたから、徐々に使い方に慣れていけた。おかげで入社3日目には初めて自力でWEB用の画像を作ることができたの！

この仕事のやりがいは、自分が作ったものを多くの人に見てもらえること。私が加工する画像は主に通販サイトに掲載される商品のPR用。お客様が買うか買わないかを決める材料の1つだから、商品が売れるとすごくうれしい。

コツコツ勉強するのは苦手だし、どちらかというと飽き性な私だけど、この仕事はずっと続けていける気がしてる。やってみたいこともたくさん。最近はカフェのPOPやメニュー表を作る仕事にもトライしてます。人の肌などを加工する技術やWEBデザインも勉強して、少しずつ仕事の幅を広げていけたらいいな。

私の人生の野望の推移♥

10年前（17歳）の野望
自宅でネイルサロンを開業したい

5年前（22歳）の野望
家庭に入って家事に専念したい♥

現在（27歳）の野望
勉強して仕事の幅を広げたい★

5年後（32歳）の野望
再婚&出産して子育てに励む

10年後（37歳）の野望
2~3人の子供に恵まれていたい

タイトワンピドレス¥17,640／sugar　白ヘッドドレス（小花）¥12,390／HAIGHT&ASHBURY

肌・歯並び・髪・メイク…
"今より少しでもキレイになりたい"
そう思う女性を総合的にサポートする
総合美容のクリニックを作ります！

木村歯科クリニック副院長
（32歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

コンプレックスを解消する手助けをしてあげたい✧

作りたいのはクリニック、エステ、ネイル、ヘア、メイクもできる総合美容ビル。2年前にプロデュースさせてもらった美容室が軌道に乗ったから、今度は自分の夢を実現させたいなと思って。

まずは一緒に働いてくれるドクターを集めるのが目標。人が集まればあとはサロンを形にするだけってとこまで来てるから、わくわくしてる。

総合美容は私が大学生のときからの夢。きっかけは当時流行ってた「ビューティーコロシアム」っていう番組（笑）。「人ってこんなに変わるんだ!!」っていう衝撃がハンパなくて。マジ自分も出たいと思ってたし。

当時の私はキレイになるために、何をしたらいいのかわからなかった。かわいくなりたいけど、どんな施術が自分に合うのか。髪型もメイクも、どこが悪くて盛れないのか…って。

そんなとき各専門分野のプロがトータルで診てくれる、まさにビューティーコロシアムみたいなお店があれば。それをビジネスでやれば面白いんじゃないかと思ったの。

今でこそやりがいを感じてるけど、番組を見るまでの私は歯科業に興味がなかった。実家が歯医者だから親の希望で目指すことになっただけ。

でも、番組で歯の色や歯並びをキレイにすることで輪郭や顔の印象も変わるということを知ってからは考えが一変！　虫歯や機能の改善以外にもコンプレックスを解消して、見た目をキレイに変えてあげられると気づいたら「絶対歯科医になる!!」ってヤル気が沸いてきた。

やっぱり美容が好きなの。美に関係ない仕事には興味が持てない。

今考えてるのはその人の美をトータルプロデュースするための流れ。まず何をしたらいいのかわからない人でも安心できるように、コンシェルジュを1人つけてカウンセリング。「あなたの場合は、この施術をしてこんな方向にメイクを変えていけばもっとキレイになれますよ」と自分じゃ気づいてない魅力も生かしてあげたり、メンタル的な部分もケアして自信UPにつなげてもらうの。

「今より少しでも美しくなりたい」って女の人すべての願望だと思う。細かい悩みも全部聞いて、一番良い方法を提案できる場を作りたい。

私の人生の野望の推移♥

10年前（22歳）の野望
歯科医の国家試験に受かる

5年前（27歳）の野望
インプラントの腕を上げる

現在（32歳）の野望
総合美容のクリニックを作る

5年後（37歳）の野望
クリニックを軌道に乗せる

10年前（42歳）の野望
結婚してセミリタイア♥

白ヘッドドレス（チュールハット）¥9,870／HAIGHT&ASHBURY

ばあちゃんの夢だった看護師になることが今の目標。安定した資格を取って親孝行したい。

広島の看護学生
(28歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

正直、結婚も気になるけど あと一年は勉強を頑張る！

看護学校に入学して一年。勉強や人に対する意識が変わってきた。

まず課題や実習で毎日忙しいけど「今日やれることは今やろう」と考えるようになった。だからなのか去年を振り返ると、充実し過ぎてて心残りが何もないことに気づいたの。あ、ダイエットが成功しなかったことだけは唯一心残りかな(笑)。

今年はより頑張るぞって意欲に燃えてる。まだ2月だけど年間のプランを考えるとやることだらけ。

まず期末試験をクリアして、夏からは病院実習で全部の診療科を一通り回るでしょ。それから専攻を考えながら正看護師の国家試験の勉強。

とはいっても頑張りすぎると疲れちゃうから、ONとOFFのメリハリはしっかりつけるけどね♪

それと前よりも少しだけ、人にやさしくなれた気がする。身近な人をもっと大事にできるようになったというか、人とちゃんと向き合えるようになった。看護師を目指す人って男女問わずやさしいコが多いからその影響かな？ 私より若いコばっかだけど、自分が同じ年齢のときを思い返してみるとみんなすっごく大人。

年齢を重ねるにつれて、家族のこともすごく気にするようになった。両親とは昔から仲がいいよ。だけどこれまで好きなことをやらせてもらってきた分、もっと親孝行をしたいと考えるようになった。看護師の夢は、そのひとつでもあるんだ。

ぶっちゃけ最初は迷ったよ。そんな私の看護師になるという決意を後押ししてくれたのは、大好きなばあちゃん。実はうちのばあちゃんも若い頃に看護師を目指してて、看護学校に通ってたんだって。

だけど当時は戦時中。過酷な環境の中で過ごすうちに病気になっちゃって、それで看護師の夢を諦めることになってしまったの…。

その話を聞いて一気に気持ちが固まった。これは絶対に看護師になって、ばあちゃんを喜ばせてあげなきゃって。安定した資格だから、両親も喜んでくれてるしね。

20代も残すところ約1年。結婚も少しずつ意識するようになったけど、今は国家試験の一発合格を目指して頑張るよ★

白スパンシルクドレス¥22,890／HAIGHT&ASHBURY

私の人生の野望の推移♡

10年前(18歳)の野望
受験に合格して大学生になる！

5年前(23歳)の野望
バイトに励んで貯金する！

現在(28歳)の野望
資格を取って人の役に立つ！

5年後(33歳)の野望
家庭を持ち、母として頑張る★

10年後(38歳)の野望
旦那さんとゆったり過ごしたい

昔は「30歳までに結婚!」って思っとったけど、いざ結婚が近づいたらまだ違うな…と感じた 自立して仕切り直し♥

アパレルプロデューサー
(29歳／大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

相手の人柄と友人と環境のバランスがとれた結婚が夢

大阪市内は大学から10年近く住んでた街。いわば私のホーム。社会人になってからの友達もいっぱいおるし、仕事でも買い物でも思い立ったらチャリですぐ行動できるからめっちゃ便利なん。

だけど去年、大阪市内から離れた街に引っ越してみたの。きっかけは当時の彼との同棲。だけどお互いの価値観の違いが見えてしまって、お別れすることになった。

結婚願望はあったよ。でも、いざ結婚しようって話になったときに迷いが出てしまって…。一緒に暮らしてるときの心地よい感じは好きだったけど、まだ仕事も頑張りたい。結婚したら家庭に入って欲しいという彼の気持ちはわかってたから、結婚はもう少し先でもいいんじゃないか…って心の片隅に押しやってた気持ちと直面することになった。

ホームと違って近所に友達が誰もおらんことも迷いの種やった。ホームへ遊びに行こうにも電車で50分もかかるから時間の制約がある。友達ともなかなか会えんから淋しくて。

休みの日は彼がいるからいいよ。でも平日はどうしよう。仕事も辞めて家庭に入ったら孤独になるのかな…って不安になってしまった。

もう少し私が大人なら、環境に適応できる器量があれば、うまくいってたのかもしれない。ホームで一人暮らしを再開してそう思った。

始めての同棲だったから、とにかくダメージがでかくて…。ずいぶん気落ちして、まさかの失恋ヤセ。

でもタダじゃ転ばないのが大阪女の根性！ ジム通いやヘルシーな食事で落ちた体重をキープして、ボディラインの修正に成功したで★

同棲解消を期にこれまでの洋服や家具の3分の2を処分。脱・ベルサイユ宮殿をテーマに姫部屋も卒業することにした(笑)。今度は年相応な大人かわいい部屋にしようと思って、Francfrancのインテリアショップを回っとる。

静かな場所もいいけど、市内にいると自然とパワーが湧いてくる。自分にはざわざわしてるこの街が一番落ち着くことに改めて気づいた。

ひとまず次の恋が見つかるまでは大好きなこの街で自分の好きなことを全力でやっておこう♪

ワンピドレス¥18,690／sugar　白ヘッドドレス(大花ハット)¥9,870／HAIGHT&ASHBURY

私の人生の野望の推移♡

10年前(19歳)の野望
才色兼備のデキる女になりたい★

5年前(24歳)の野望
仕事もしたいけど結婚もしたい♥

現在(28歳)の野望
友達と旅行したり自分磨きに励む

5年後(33歳)の野望
今度こそ結婚して良き妻になる♥

10年後(38歳)の野望
子育てしながら資格取得の勉強

幼稚園に空きがない…
光は好奇心旺盛なコだから
いろいろ学ばせてあげたい
お友達も好きなことも
増やして欲しい

主婦
（28歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん

2人目が生まれたら前より母親らしくなれた♥

去年の秋に長男の友志が生まれて4人家族になりました♥

出産するまでは「子供2人だと大変かな？」とか「イライラし過ぎてヒステリーになったらどうしよう？」って心配してたけど、現実は想像よりずっと楽。2人目だから余裕があるというのもあるけど、光のときと違って旦那さんがすごく協力的なの。だから気持ち的にも安定してるんだと思う♥ それに友志は異性だからか、光のときとはまた違ったかわいさがあるし。何かキュンっとする感じ★

ちょっと前までは赤ちゃんだった光もすっかりお姉さん♥ 抱っこしてくれたり、おむつを持ってきてくれたりとか、めっちゃ面倒見てくれるから心強い（笑）。

ただ、たまーにヤキモチ焼かせちゃうから、私がもっと構ってあげないとなぁって反省してる。

そんな光が最近楽しみにしてるのが幼稚園。4月から通う予定で面接に行ったんだけど、倍率が高くて落ちちゃったんだよね…。

落ちたことを知らない光は「幼稚園行くの♪」ってはしゃいでるから、なんとかしてあげたくて。通えるならどこでもいいと思ってあちこち問い合わせてはいるんだけど、まったく空きがないんだよね…。

ママ友たちとも情報交換してるんだけど、うちの区って待機児童がかなり多いらしくて。

保育園にも問い合わせてみたんだけど、「あなたの条件じゃムリです」ってハッキリ断られた。共働きやシングルマザーの方がどうしても優先順位が高くなるから、うちみたいに家で子供を育てられる環境がある人はムリなんだって——。

光は全然人見知りしないからお友達がいっぱいできると思う。好奇心も旺盛だから、外での教育を受けさせてあげたいんだけどな…。「最悪2年保育」とか「幼稚園がダメなら、ダンススクールに入れよう」ってほかの案も考えてるけど、まだ諦めたくない。昔は幼稚園のことで悩む日が来るなんて全然思わなかったなぁ。少しは母らしくなったのかも。

スタートは少し遅れるかもしれないけど、光にとって一番いい新学期を迎えさせてあげられたらいいな。

総レースドレス¥17,640、白ヘッドドレス（大花ハット）¥9,870／ともにHAIGHT&ASHBURY

私の人生の野望の推移♥

10年前（18歳）の野望
モデルとして有名になりたい！

5年前（23歳）の野望
仕事で成功したい。憧れは女社長

現在（28歳）の野望
家族で旅行に行きたい♥

5年後（33歳）の野望
自分の時間を持ち習い事をする

10年後（38歳）の野望
南国系の海外で楽しく暮らしたい

女として売れるうちに
準備を始めた方が
いいんかな…？
5年後、10年後の未来を
見つめた結果、
"再婚"について
考えるようになった

ミナミBar CoCo Chino経営
（33歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

そろそろ女としての幸せを考えてもいいんかな…？

去年ぐらいからかな。少しずつ、再婚について考えるようになった。

相手はおらんけど、私ももう33歳。もし2人目を産むなら何歳までに結婚すればいいんやろ…って。

早いもんで、娘もこの春から中学生。お兄ちゃんが3月に結婚するとはいえ、兄弟どころかいとこもおらん状態で12年経つ。「私はずっと1人っコで終わるんかな？」と話す娘を見てると、やっぱり兄妹はいたほうがいいのかな？ パパが違っても兄妹ってものが必要なのかな？って考える。

もし産めるのならできるだけ若いうちのほうがいい。でもせっかく子供を産めても、再婚がうまくいかなくてシングルマザーに戻る可能性を考えると慎重になってしまう…。適当なことはできへん。

理由は娘だけじゃない。というのも去年はホンマにやばくて…。後厄だからか公私共に落ち込むことが立て続けに起き過ぎた。そっから「マジメに仕事だけしててもあかんのかな？」と思うようになったんや。

それまでは男なんておらんでも生きていける。自分さえ仕事してればどうにかなると思ってたのに、一気にテンションが下がった感じ…。それも再婚願望が高まったきっかけの1つなんだと思う。

バーとはいっても経営しとるのが女だから、始まりは大体男性と女性という空気になる。つき合いが長くなれば、お互いの信頼や心のつながりでつき合っていけるけど、やっぱりどこかで女性として見られている感は否めない。若いうちはそれでもいいと思ってた。だけど、年齢的にも気持ち的にも、ずっとは続けていける自信がない。

今はまだ仕事を頑張るつもりだけど、5年後、10年後のことも少しずつ考えていかなきゃなと。未来のことも見るようになった。

もう再婚の準備を考えてもいい時期なのかもしれん。5年後、10年後に準備を始めるよりも、まだ女として売れるときに動き始めた方がいいのかも。子供も…あと2人くらい産めたらいいなって思うしな。

5年後くらいに再婚して、まつエクサロンの経営が起動にのってたらいいな、というのが今の未来予想図。

私の人生の野望の推移♥

10年前（23歳）の野望
離婚して男に頼らず生きる！

5年前（28歳）の野望
自分でお店を作りたい♪

現在（33歳）の野望
再婚と海外移住の準備を始める

5年後（38歳）の野望
再婚して子供を1人産む♥

10年後（43歳）の野望
海外に移住して優雅に暮らす

Aラインワンピキャバドレス¥14,490／sugar

ヘアサロン　ネイル　エステ　美容グッズ

日本全国のお姉さんたちが選ぶ

必ずキレイになれる! かわいくなれる!

姉的(おねえさん)・厳選美容スポット!

日本中に星の数ほどある美容アイテムやサロン。「どれなら本当に満足できるの?」というお姉さんたちの声にこたえて確かな効果を実感できるスポットだけを集めました♥　高額=高品質、安かろう悪かろうはもう昔の話。今はお手頃価格で高技術を味わえる時代!　お姉さん世代が効果も値段も満足できるメニューだけをご紹介します!

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)[P95-96MERI]　**HAIR&MAKE**_Rina Kiri(f-me)[P95-96MERI]　**EDIT&TEXT**_Haruka Noda

まつエク・アートメイク　ボディジュエリー・スクール　デンタルケア　脱毛

Make it Beauty♥

美容goods No.01
美容コロコロローラー

アラサーに必要なエイジングケアは顔やお尻だけじゃない!!
垂れてきた胸をリフトアップ!!

-セラムアンジェ-

- デコルテにハリが出て胸の位置が上がる
- 肌にハリツヤが出る
- 顔や脚のむくみが取れる

おすすめitem
セラムアンジェ
¥36,750

一度垂れたらもう元には戻らない胸の位置。でも"セラムアンジェ"を使えばたちまちリフトアップ。ぷるるんとした若々しい胸が返ってくる! その理由はセラムアンジェの持つ成分に秘密が。天然鉱石を練りこんだシリコン製のローラーからはマイナスイオンが大量発生。イオンが肌にハリを与えてくれるから自然とリフトアップ。美しいカラダに変身できちゃうよ♥

20歳(ハタチ)のコと
隣同士になっても
焦らないカラダになる

たったの数分でこんなに差が!

After　Before

片方 2 分ずつセラムアンジェを使った結果、デコルテが盛り上がったようにハリが出て胸全体が持ち上がったよ! 谷間もくっきりとしてぷるんと上を向いた若々しいシルエットに大変身しました♪

実際に女性20名が使ってみました

1.5分 ◀ バストアップにかかった平均時間

20 代~30 代の女性が実際に使用してみた結果、どの女性も確実にバストがリフトアップ! 早い人は 30 秒程度、バストが大きい人は 3 分くらい使用して効果が現れました。

胸だけじゃなく全身にも◎

セラムアンジェの力はカラダのどこにでも効果アリ。顔やお尻のたるみをカバーするのはもちろん、むくみやコリ解消にも効果的なので美脚、肩こりにも役立ちます♥

MERIさんも使ってみました♡

デコルテにボリュームが出てびっくり! 水着がピチピチになったし、生理前みたいな胸が張る痛みも出てくるの。カラダの内側から効いてるんだな~って実感しました♥

DATA:
全国のエステティックサロンにて販売中
販売店の問い合わせは
ドクターセラム株式会社
03-5728-8825
[電話受付時間] 9:30~18:30 (土日・祝日を除く)
http://www.dr-serum.com

使い方

1 セラムアンジェを転がす場所を決めます

バストアップに効果的な場所は大胸筋。ワキの横あたりを手で押して少し痛いと感じる場所が大胸筋です。まずはそこを見つけてコロコロする場所を決めてね。

2 アンジェココシェをバスト全体に吹きかけて

ハリを出したい部分の中心からローションを吹きかけてね。肌が潤うから内側からハリが出てセラムアンジェの効果が高まるよ! ローラーする直前に使うと効果的。

3 30秒~2分弱コロコロ転がします

❶で見つけた少し痛い場所周辺を中心にセラムアンジェを使ってね。力を入れずそっとなでるように動かすのがコツ。早い人は 30 秒程度で効果が出るよ。

転がすだけでリフトアップ

セラムアンジェ専用ローションのアンジェココシェを使うとさらに効果的。野生植物由来エキスに含まれるミネラル成分が角質層のすみずみまで浸透し潤いを与えるので肌のハリもアップ。[左] セラムアンジェ¥36,750 [右] アンジェココシェ¥3,990

エステサロン

No.03

全国12店舗

全国エステサロンランキング 痩身の部第2位の信頼サロン

(@エステサロン調べ)

-Beauty(ビューティー) & Health(ヘルス) Center(センター) Eclat(エクラ)-

•脂肪細胞を排出　•セルライトも除去　•リバウンドなくやせる

おすすめmenu
脂肪冷却部分やせトライアル
通常1部位¥105,000
初回限定2部位 ¥9,800

海外で話題の痩身術をいち早く体験できる

After　Before
すとんとキレイに
ぽっこり出た下腹

Twin Cryo を使って部分やせトライアルのおなか施術をした方の変化。数回施術した結果、胸と同じくらい出ていたお腹がぺったんこに!

メスを使わないのに脂肪吸引の威力を超えた、痩身革命とも言える海外の技術を試せるのがエクラの魅力♥　カラダに負担をかけず魅力的なボディを手に入れられるよ! 脂肪細胞を凍らせて分解、排出する"Twin Cryo"というマシンを使い、気になる部分だけをやせさせる、女性のわがままを叶えた機器を完備。細胞から分解するからリバウンドもなく安心だよ。

お腹は両脇に機器をセット

太ももは前と後ろから当てる

部分やせトライアルはやせたいパーツを自分で選べるので気になる部位を徹底的にほっそりさせることができるよ♪　痛みもなく安心。

SALON DATA：

03-5500-6688 (東京・大阪・名古屋エリア総合予約センター)
03-6304-5044 (エクラ新宿店・お問い合わせはこちらへ)

[新宿店] 東京都新宿区西新宿 1-18-6 西新宿ユニオンビル 4F401 号室
[梅田店] 大阪府大阪市北区曽根崎 2-15-24 曽根崎東ビルディング 5F
[営業時間] 10:30～22:00

[姉 ageha 読者特典] 初回利用の方に限り脂肪冷却部分やせトライアル1回 30 分／1部位通常価格¥105,000 のところを2部位で¥9,800 に。※1部位=A4 サイズの面積 予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 4 月 30 日まで)

美容goods

No.02

骨盤ベルト

たるんだ下半身をひきしめる 毎日使えるお助けアイテム

-フィットキープ-

•O 脚改善　•たるみによるデブ解消　•美姿勢になる

おすすめitem
フィットキープ 骨盤矯正ベルト
¥7,980

カラダにフィットするからつけたまま生活できる

洋服の下にあえて着ると一日中美姿勢♥

ピッタリしたボトムスの下に着用してもキレイ。お尻の位置も高くなるから補正下着代わりに使うのもオススメなんです♥

着用した瞬間から姿勢が良くなるのを実感できる強力な骨盤ベルト "フィットキープ"。骨盤矯正を専門としている現役の整体師が専門知識と現場のお客様の声を反映して作り出した使い心地満点の製品♥　日常生活の中に取り入れることを考え、ズレない・キツすぎない・薄手という点にこだわった実用性のあるベルトだよ♪

姿勢を良くしてこそ美への第一歩です!

開発者の石井良和先生。現役の整体師だからこそ分かるカラダのメカニズムを商品に反映させた結果、利用者からも絶大な支持を得ているのだそう。

DATA：

CLOVER© カイロプラクティック

0594-32-1099 (骨盤矯正具.com)
[電話受付時間] 10:00～12:00 15:00～17:00 (水・日曜日を除く)
http://www.kotubankyouseig.com
"フィットキープ"で検索!

[姉 ageha 読者特典] 商品購入の際、オンラインショップ注文フォームの備考欄もしくは電話で「姉 ageha を見た」と伝えると送料、代引手数料無料に。(2014年7月31日まで)

エステサロン

No.04

東京・新宿

筋肉の働きをコントロールするから体の芯からやせやすくなる

-Ulysses(ユリシス)-

•リバウンドなくやせる　•歪みにくく太りにくいカラダ作り　•一人ひとりに合った痩身メニューを提案

おすすめmenu
姉ageha キャビフル特別コース
通常 90 分¥45,000
初回限定 ¥15,000
※2回目以降もお安く施術できます

「安心と結果重視」それがユリシスの人気の理由♥　オリジナルのカイロ痩身技術とキャビテーション技術で今までにない驚きの結果をたたき出しているサロンだよ! どこに通っても長続きしない…そんな人でも無理なく通い続けられるのは、お客さん目線の丁寧なカウンセリングと、痛みなくその場で効果が実感できる技術の高さがあるから。予約のときにお悩み箇所を電話で伝えてね。

通っているお客様の腹部の経過写真

2013.3　2012.12　2012.7　2012.5　2012.4

※結果には個人差があります

完全プライベートのくつろげる空間

勧誘やコース契約などは一切行なわず都度払いなのでマンションの一室でも安心して通えます♥

痛くない安心のカイロ

写真は院長によるカイロ痩身施術。新規予約は2カ月待ちという人気ぶり。今回は脂肪を排出するキャビテーション施術+カイロ施術のコース。施術士は院長以外女性だから安心♥

ひと目で分かる左右の脚の差!

痩身で最も実績のあるキャビテーション+ラジオ波という施術に加え、ユリシス独自の痩身カイロを受けると寝ているだけで写真のような結果(-10.2cm)になる事も!

SALON DATA：

03-6233-8370 (完全予約制)
[電話受付時間] 10:00～21:00
東京都新宿区歌舞伎町 2-3-21　明治通りビル606
[営業時間] 10:00～20:00
http://www.psr-ulysses.com

[姉 ageha 読者特典] 初回利用の方に限り Ulysses オリジナルコスメ「APHRODITE」美容化粧水、美容クリームのサンプルをプレゼント。また小顔リフトアップの施術を無料サービス。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 3 月 31 日まで)

エステサロン No.05
岐阜・岐阜市

15年愛され続ける信頼のサロン 結果へのこだわりと豊富なメニューで美容を全面サポート

-プリマプリート岐阜店-

・セルライトに効く最新機器を設置 ・顔カラダの若々しさを保てる
・痩身のついでにまつエクもできちゃう

おすすめmenu
ロングアイラッシュ 初回限定
カウンセリング～70分つけ放題
¥5,250
エンダモロジー 初回限定
カウンセリング～60分
¥5,250

プリマプリートは痩身のボディケアをはじめ、まつエク、脱毛もできちゃうトータルビューティーサロン。イチオシはセルライトをほぐすボディトリートメント"エンダモロジー"。人の手では不可能な三次元ストレッチを行いカラダの奥から体質改善。若々しくやせやすいカラダに変身できちゃうよ♥ フェイシャルエステやまつエクの技術も高く、一度体験すれば長年愛される理由を感じられるはず。

1本1本丁寧に装着してくれるよ

プリマプリートのまつエクは激しい運動をしたりバシャバシャ顔を洗っても乱れたり取れたりしない♥ 目まつげもやさしく扱ってくれるから抜ける心配もなくキレイ。

細くしたいところだけ細くする、という欲求を叶えてくれるのがサーモシェイプ。初回から目に見える効果を実感できて満足度はピカイチ! しかも長期間持続するよ。

狙ったターゲットだけを部分的にシェイプ★

エンダモロジーでたるみやむくみを解消!

明るく元気なスタッフが集合

「常にお客様の立場に立って、美のお手伝いをさせていただきます。」と元気な笑顔でお出迎え!

コンプレックス解消のために親身になってくれる
一人ひとりの希望や悩みに合わせて施術内容を提案してくれるから不安も疑問も残らず安心です♥

SALON DATA:
058-274-2132
岐阜県岐阜市加納新本町1-25 ベルウッド1F
[営業時間] 月・水・土 10:00～18:30
火・木・金 10:00～20:30
[定休日] 日曜日(月末最終日曜日のみ営業)
http://www.prima-pulito.com
[姉 ageha 読者特典] 初回利用に限りおすすめ menu に記載のまつげエクステ、エンダモロジーを各¥5,250に。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。(2014年4月30日まで)

エステサロン No.06
愛知・名古屋市

『なりたい自分になれる場所』知る人ぞ知るダイエットの名店

-diet produce salon Sogno-

(ダイエット プロデュース サロン ソーニョ)

・常に新しい知識や技術を習得しているエステティシャン揃い
・最新マシンから特殊マシンまで保有台数は名古屋最大
・オリジナルサプリメントで細部まで結果にこだわる

おすすめmenu
ベルボディスリミングセラピー(全身リンパ)
通常120分¥36,750
初回限定 ¥10,000

「こうなりたい!」という夢(ソーニョ)を形にする痩身専門サロン。セル除去をはじめ10kg以上の大幅ダイエット、やせた後の全身骨格矯正、ライン作りまで全部お任せできちゃう痩身の名店だよ★ 技術力はもちろん"食べながらやせる"をモットーにしているから正しい食事指導や体重&サイズ維持のためのホームケア指導までしっかりサポートしてくれるのも魅力の一つ。口コミが広がって遠方からのお客さんやブライダルのために通う方も多いのだそう♥

ソーニョオリジナルダイエットサプリ"アミュレットイム"は食べ過ぎた食べ物を麹菌の力で素早く分解! 炭水化物もお酒も身体に蓄積されず太りにくくなるよ!

アミュレットイムのパワーを片栗粉で再現!!

❶ 片栗粉をお湯で溶いて団子状にしたものを用意。ドロドロで固く粘りもある状態。

❷ ❶にアミュレットイムを2g投入。くるくるかき混ぜると…!

❸ サラサラの液体に! 食べ物が体内に残らず消化されやすくなります!

オールハンドで全身くまなくケア
ベルボディスリミング1回コースの結果は平均で体重マイナス1.2kg・体脂肪マイナス1%。1カ月でマイナス10kgも目指せます!

Before / After FRONT
Before / After SIDE

154cm61.2kgだったぷっくり体型が…30回の施術で47.9kgに減量、各パーツもサイズダウン

オーナーの河合園子さん
昨年男の子を出産し3カ月で18kgのダイエットに成功! 「産後のケアもお任せください!」

SALON DATA:
052-485-4955(完全予約制)
[電話受付時間] 10:00～21:00
愛知県名古屋市中村区名駅2-41-3 サンSKビル2F
[営業時間] 平 日 11:00～22:00(最終受付19:00)
土日祝10:00～19:00(最終受付17:30)
[定休日] 火曜日・第2水曜日
http://sognostyle.jp
[姉 ageha 読者特典] 初回利用に限りおすすめ menu 記載のボディスリミングセラピー通常¥36,750を¥10,000に。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。

エステサロン No.07
結果・満足度No.1!! 美容メニューは北関東最先端

群馬・太田市

ーエステティックサロン M dé Bー

- 最新機器を使った痩身施術
- 自分に合ったプランを提案してくれる
- まつエク、まつパー、脱毛、ネイルもできる

おすすめmenu

脂肪冷却痩身＋HIFU キャビテーション
通常60分 ¥33,800
初回特典 ¥9,800

針を使わない生コラーゲン導入ケア
通常60分 ¥12,600
初回特典 ¥3,000

痩身のボディケアをはじめ、フェイシャル、まつエク、ネイルまで美容メニューが豊富なサロン。中でも注目すべきは "DNA 分析"。自分の遺伝子を分析し、現在〜未来の体質まで知ることができるからその結果をもとに自分に適した美容法を選択できちゃう! 間違いも無駄もなく確実な手段を選べて安心。美に近づく最短ルートを教えてくれるのが M dé B の魅力です♥

脂肪冷却キャビテーションでほっそりなウエストに

ぽよぽよだったお腹もDNA分析をして施術した結果

After　Before

SALON DATA：
0276-50-1112（完全予約制）
群馬県太田市小舞木町 388 OK ビルII201
［営業時間］10:30〜20:30（土日19:30まで）
http://www.mdeb2011.com

［姉 ageha 読者特典］初回利用に限りおすすめ menu 記載内容の他、予防美容 DNA 分析通常¥ 21,000 のところ¥16,000、Bio ジェルネイル通常¥6,300 のところ¥ 5,000 に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014 年 6 月 30 日まで）

美人すぎるオーナー二ノ宮百代さん

各個室はテーマに合わせた異空間

［上］雰囲気作りもサービスのひとつとしてこだわりを持っているのだそう。［左］「外見だけでなく内面から輝ける女性になれるようお手伝いさせて頂きます」

エステサロン No.08
DNA 検査を取り入れ遺伝子レベルでダイエットコースを考案

神奈川・横浜市

ーアンベリール♥gatoー

- DNA 検査をするから自分に合ったメニューがわかる
- 無駄や遠回りを省いて美 BODY に
- キャビテーション&ラジオ波で脂肪を刺激

おすすめmenu

gatoスペシャル
90分 ¥13,000〜17,000

明るくて気さくなスタッフさんが対応してくれるよ♥

痩身のメニューと技術の豊富さならgatoにおまかせ! DNA 検査を取り入れ "本当の自分" を遺伝子レベルで解析できるから遠回りせずに美 BODY& 美肌をゲットできちゃうよ♥ キャビテーション&ラジオ波で脂肪を刺激した後、gatoでは最新マシン「リファBODY」を使ったスペシャルマッサージで仕上げるから施術後のカラダの輝きは他にはない美しさ!

SALON DATA：
045-323-9173（完全予約制）
神奈川県横浜市中区長者町 3-8-13 TK 関内プラザ 506
［営業時間］月〜金 11:00〜21:00（最終受付 19:00）
土　10:00〜19:00（最終受付 17:00）
［定休日］日・祝祭日（臨時休業あり）
http://embellir-gato.net

［姉 ageha 読者特典］初来店でコースメニューを申込された方に、パーティーで大活躍するイベントつけまつげをプレゼント。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014 年 9 月 30 日まで）

ローラーのついた機器でカラダ全体をコロコロするよ。気持ちがいいと大好評なのだそう。

リファBODYの施術風景

話題のDNA検査は一生モノ!

遺伝子は一生変わらないから一度調べればその後のダイエットプランにも活用可能。

エステサロン No.09
たった45分でウエストー5cmを実現

愛知・名古屋市

ーHealing Este Salon Feliceー

- ダブル衝撃波のワボーンで脂肪細胞を減らす
- 頑固なセルライトもやわらかく
- 細胞から刺激しリバウンドしづらいカラダへ

おすすめmenu

必ず結果の出るワボーン
通常45分 ¥18,900
お試し価格 ¥3,900

筋膜リリース
通常90分 ¥21,000
お試し価格 ¥9,450

フェリーチェの自慢は今までのキャビテーションとまったく違う「ワボーン」の導入。ワボーンはダブル衝撃波がぶつかり合うことでいままでの機器の 4 倍の超音波が出るから中性脂肪まで排出される効果絶大な機器。今までに効果を感じられなかった人もコレなら納得の結果がでるはず★

ワボーン施術後、左半身がbefore 右半身がafter

筋膜リリース後くっきりしたくびれに

脂肪やセルライトをやわらかくし、筋肉のリリースを助けるクリームを使ってボディケアした後。

SALON DATA：
052-486-2112（完全予約制）
愛知県名古屋市中村区牛田通り2-11　マンションヒエロ 1F
［営業時間］月・水・金・土 10:00〜18:00（最終受付 17:00）
火・木　10:00〜21:30（最終受付 20:00）
［定休日］日・祝日・第3月曜日
http://www.felice-esthe.com

［姉 ageha 読者特典］お好きなメニューどれでも利用 3 回までお試し価格 or 半額に。また初回利用で会員登録をすると初回施術が無料に。詳しくはサロンにお問い合わせください。「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014 年 8 月 31 日まで）

塗るだけでやせる! 24 時間代謝しつづけるクリームです。

魔法のクリーム

オーナーの西村さん

「サロンに来られたお客様に幸せ(felice)な気持ちになっていただけたらと思っています。」

エステサロン No.10
同性からも愛されるエロカワBODYを実現する

東京・立川市

ーTotal beauty salon ManoMagiaー

- 歪んだカラダを整え疲れにくいカラダへ
- 脂肪溶解による痩身（キャビテーション）
- アロマ、ハーブボール等を使った癒しと美容維持

おすすめmenu

D フェイス美人&美脚シルエットメイク
100分 ¥18,900

読モでもあるオーナーの小池恵子さん

アラフォーにして23歳の子供がいるとは思えないこのオーナーの美しさは驚愕! それほどにマノマジクの美の技術はすぐれもの♥ 歳を重ねるごとに出てくるカラダの衰えや不調をカバーしながら美しくなることを考えてくれるので無理のない美容プランでエロカワBODYを作ってくれるよ!

ロココ調のかわいい店内

ネイル3席、エステルーム4室、VIPルーム1室を備えた広々とした空間。メイクルームも完備♥

マノマジクではキャビテーションによる脂肪溶解のあとコラーゲン導入をしてくれるのでピチピチ肌に。

痩身の施術風景

SALON DATA：
042-507-0900（完全予約制）
※女性限定　木曜日はメンズデーとなります
東京都立川市柴崎町 2-3-13　EightyEight Tachikawa Duo2F
［営業時間］11:00〜20:00
［定休日］不定休
http://www.mano-magia.jp

［姉 ageha 読者特典］初回利用に限り全メニュー 30% OFF に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014 年 3 月 31 日まで）

After　Before

お客様の1回の施術前後
キャビテーションと骨盤調整で通われたお客様。くびれもでき姿勢も正しくなって美姿勢に変身!

ネイル No.12 群馬・高崎

本物のジュエリーも取り扱う 一週間保証付きのサロン

-DALHIA-

おすすめmenu
ジェルネイル(デザイン込み)
¥3,980〜

- 最新機材を使ったスピードジェルネイル
- スカルプも高技術
- パーツが豊富

デザイン性の高さも、品質も、仕上げの早さもそろった、忙しい人に嬉しいネイルサロンダリア。ジェルだけではなくスカルプも得意なサロンなので長さを出したい人や盛ったネイルが好きな人にもオススメ♥ それなのに料金もお手頃! デザイン込みの時間制限定額プランは他にはない低価格。リピート率が高いのも納得♥

透明感が美しいマーブルデザイン

店内はアットホームな個室

ゆったりしたソファだからくつろぎながら施術を受けられるよ! スタバの目の前で分かりやすい♥

クールなテイストのデザインもおまかせ!

フラワーアートの技術はこの通り♥

かわいい系からカッコイイ系まで色んなテイストに対応してくれる♥ やさしいスタッフさんが多くデザインの相談もしやすいよ。

SALON DATA:
027-370-8055(完全予約制)
群馬県高崎市貝沢町1315-4 落合ビル2F
[営業時間] 10:00〜22:00(電話最終受付20:00)
[定休日] 不定休
http://www.cloucher.jp/d
※埼玉県本庄市、茨城県水戸市にも系列店あり。詳しくはHPにて。

[姉ageha読者特典] 初回利用に限りお会計から¥1,000 OFF。会計¥5,000以下の方は¥500 OFFとさせていただきます。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。(2014年6月30日まで)

ネイル No.11 埼玉・大宮

アートネイル好きが集う プライベートサロン

-Anail-

おすすめmenu
定額ジェルネイル
¥6,300〜

- アートの質が高い
- 持ちが良い
- 隠れ家サロンでくつろげる

今季の流行を取り入れたツイードネイル

ベーシックなデザインもオシャレ度高め

"持ちがイイ!" "最新の流行のデザイン!" に強いこだわりを持つエーネイル。ネイルがペロンとはがれてしまったときのガッカリ感もこのサロンにまかせれば大丈夫♥ 水仕事の多い主婦でも楽しめるようしっかりコーティングしてくれるから長い間ジェルネイルを楽しめるよ。高品質、デザイン性の高さの割に低価格なのも魅力!

広々とした店内でくつろげる

隠れ家的なプライベート空間! 横のテーブルとも感覚が空いているから隣の会話も気にならない♥

右が店長の星亜也加さん、左はスタッフの植竹さん。デザインセンスはバツグン!

デザインの相談も親身に乗ってくれる!

SALON DATA:
048-644-5751(完全予約制)
埼玉県さいたま市大宮区吉敷町1-81 HIビル3F
[営業時間] 10:00〜19:00
[定休日] 日曜日
http://www.anail.net

[姉 ageha 読者特典] 初回利用に限りハンドトリートメントをサービス。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014年3月31日まで)

ネイル・ボディージュエリー No.14 愛知・あま市

ボディージュエリー大会 金賞受賞の実力派

-Nail & Bodyjewelry Lumiere-

(ネイル アンド ボディージュエリー ルミエール)

おすすめmenu
ボディージュエリー
¥1,050
ジェルネイルつけ放題
¥7,350

- プライベートからブライダルまでデザインの幅が広い
- 1級ネイリストの高技術ネイル
- ボディージュエリースクールも大人気

人気の蝶と花びらのデザイン

まるで美術品のようなプロの仕上がりが自慢のルミエールのボディージュエリー。ボディージュエリー大会で金賞・モモエリ賞を受賞した腕前は遠方からもお客さんがくる程。パーティーやブライダルでジュエリーを施せば目立ち度No.1★ ボディージュエリーの他、ネイルもやっていてそちらのアート力もさすがのもの。スクールも大好評開校中だよ!

オーナーの増田静香さん

ボディージュエリー大会金賞受賞者で協会認定講師。理想以上の仕上がりにファンも多いよ。

天井が高く、広々とした空間。この他ボディージュエリー施術台もアリ。

白を基調とした高級感のある店内

SALON DATA:
080-4146-7783(完全予約制)
愛知県あま市篠田稲荷151 MSKスクエア2F
[営業時間] 10:00〜20:00
[定休日] 不定休
http://www.nail-lumiere.com
※駐車場5台あり

ネイル No.13 北海道・札幌市

口コミで支持を集めてきた お客さんたち信頼の技術

-WILD ROMANCE-

(ワイルド ロマンス)

おすすめmenu
ストーンアートネイル
1本 ¥500〜
マーブルスカルプ
1本 ¥500〜

- シンプルから派手カワまで幅広いデザイン
- しっかりしたカウンセリングで納得の仕上がり
- 居心地の良いアットホームな空間

冬のキレイさを意識したスカルプ

若い世代に大人気のワイルドロマンス。口コミだけで人気が広がっただけあり、お客さんのリピート率と信頼は絶大♥ 希望通りのデザインに仕上げてくれるのはもちろん、細かい箇所までこだわりをもって施術してくれるから妥協することなく満足して帰れる魅力のサロンです!

短いジェルから長いスカルプまで幅広い

笑顔が印象的なスタッフさん

「心を使ってくれた相手には同じだけの心を使う、という理念の基にサービス致します!」

冬の情景が見えてくるような凝ったアート。こんな繊細なデザインもお願いできちゃうよ。

高技術なデザインスカルプ

SALON DATA:
011-222-2465(完全予約制)
北海道札幌市中央区南2条西5-6-1 ロジェ札幌25-415号室
[営業時間] 11:00〜21:00(最終受付19:00)
http://59.xmbs.jp/wiroma/

[姉 ageha 読者特典] 初回利用に限りジェルコートを無料サービス。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014年4月30日まで)

ヘアセット・ネイル

No.15

大阪・心斎橋

有名モデルも通うサロン　大阪の流行りはいつもココから

-セット&ネイルサロンClear（クリア）-

- 流行最先端のヘアセットを楽しめる
- 盛った髪もオトナっぽいヘアも質が高い
- 低価格なのに高技術なネイル

おすすめmenu
ヘアセット
初回利用 ¥1,500
ジェルネイル定額3本アート&ストーンつけ放題
通常価格 ¥9,240
▼
¥6,460
※その他定額メニュー・スカルプあり

大阪のトレンドを生み出すクリア。クリアで流行ったヘアアレンジは必ず大阪中で流行り、どの女のコも気に入る信頼のサロン♥　夜のお仕事前に通うのはもちろん、パーティーやウェディング前、プライベートでフラッと立ち寄るのもOK。またネイルのクオリティと低価格も魅力。ネイル界では新しいデザインをいち早く取り入れ流行を生み出してるよ!

かわいらしいポップ系も得意

大阪らしさ満点の派手ネイル。シンプルなものからかわいい系まで色んな要望に応えてくれる。LINEお友達追加でネイル10%割引だよ♥

関西発のベルベットネイル。ふんわり素材が大好きな女のコたちの心をつかんだ華やかなデザイン。

ベルベットを使った最新ネイル

トレンドのゆる巻きを生かしたアップヘア

久保七瀬

バックスタイルはカジュアル感もあり

固定のスタイルにとらわれることなく新しい巻きや流行を取り入れるからクリアのスタイルはいつも新鮮。

ルーズな巻きが大人っぽいハーフアップ

姉 agehaにも出ているまなかも愛用しているサロンだよ♥ こんなデイリーな髪型もお手のもの。

SALON DATA：
06-6210-3912（ヘアセット）
06-6210-3913（ネイル）
大阪府大阪市中央区東心斎橋2-6-14　岸本ビル2・3F
［営業時間］ネイル 14:00～23:00（最終受付20:30）
セット 15:00～22:30（メンズは朝4:00）
土日祝 10:00～22:00
http://www.setsalon-clear.jp/
※当日予約OK。飛びこみ来店大歓迎。お誕生日の前日～1週間以内ご来店は50%OFF
公式LINEあり♥　"Clear ネイルサロン"で検索
［姉 ageha 読者特典］ヘアセット初回利用¥1,500。ネイル初回価格適用、2回目以降来店も割引アリ。予約時に「姉 agehaを見た」と伝えてね。（2014年3月31日まで）

ヘアメイク

No.17

千葉・柏

最高の技術と長時間崩れずキープするヘアメイクを!

-Hair and make room（ヘア アンド メイク ルーム） allure（アルーア）-

- 結婚式や2次会前に
- 流行りのスタイルから定番スタイルまでオーダーできる
- 手軽に楽しめる価格設定

おすすめmenu
ルーズアップ
約20分 ¥2,000～
キレイめサイドアップ
¥2,000～

盛った髪でもシンプルな髪でも流行にあったスタイリングをしてくれるアルーア。夜のお仕事をするお姉さんたちに愛用されているだけでなく結婚式前やプライベートで利用される方も大勢いるのだそう。理想通りの髪型を作ってくれるのはもちろん、似合ったメイクも提案してくれるからここにくれば顔も頭も必ずかわいくなれちゃうよ♥

ディテールに凝ったアップスタイル

メイクの予約ももちろんOK。ブライダルの前撮りなどもお任せできちゃう。

メイクの悩みも相談できるよ

前髪をアレンジした元気なスタイル

大人っぽい横流しはパーティーにも◎

シーンに合わせた髪型を作ってくれるから場違いになることもなく安心。一度作ったら崩れないキープ力もポイント高め。早朝予約も可能だよ♥

SALON DATA：
04-7197-2573（完全予約制）
［電話受付時間］17:00～23:30
千葉県柏市柏3-4-25　小溝ビル2F
［営業時間］17:00～23:30
※受付時間内にお電話いただければ6:00～14:00も予約可能です
http://hmr-allure.com
［姉 ageha 読者特典］初回利用に限りアルーアおすすめのヘアケア用品（シャンプー or トリートメント）をプレゼント。予約時に「姉 agehaを見た」と伝えてね。なくなり次第終了。

ヘアサロン

No.16

東京・練馬

サロンを出る頃にはツヤツヤのヴィーナスヘアに

-Lien-hair（リアン ヘアー）-

- カウンセリングが丁寧だから必ず似合うスタイルに
- 美容水シャワーヘッドで頭皮ケアができる
- 最初から最後まで同じスタッフが対応

おすすめmenu
カラー+カット+マイクロバブル
通常 ¥9,450
▼
¥7,560
パーマ+カット+マイクロバブル
¥10,500

インパクトのあるオシャレな内装

髪は女の命♥　カットカラーなどの施術はもちろん、美容水シャワーヘッドを使った頭皮ケアがリアンのイチオシ。毛根を刺激するスカルプケアができるからお姉さん世代特有の髪質の変化や傷んだ髪も根本から変えて健康的な髪の成長を助けてくれるよ!　ツヤツヤでサラサラな髪を手に入れるなら美容水シャワーヘッドは必須メニュー★

グリーンのかわいいドアが印象的

外装もオシャレ。一度見たら忘れないグリーンのドアが迎えてくれる。

カットカラーも満足のいく仕上がりに

頭皮ケアだけではなくトレンドにあったヘアスタイリングも。

スタッフも個性的。気さくで元気のよい方がお出迎え。

頭皮も髪の毛もキレイにします★

SALON DATA：
03-5946-9748（完全予約制）
東京都練馬区桜台4-1-8-102
［営業時間］火～金 11:00～21:00
土日祝 10:00～20:00
［定休日］月曜日
http://lien-hair.net/
［姉 ageha 読者特典］初回利用に限りカット+カラー+マイクロバブルを通常¥9,450のところ¥7,560に。予約時に「姉 agehaを見た」と伝えてね。（2014年12月31日まで）

インドエステ
No.19
東京・亀戸錦糸町

超解毒で内面から美しくやせやすいカラダに改善する

-Hari Libur-
（ハリ リブール）

- セルライトに効果的
- ヒートマットで大量発汗デトックス
- 結果重視で確実サイズダウン

おすすめmenu
ウルトラ痩身インドエステ
通常100分 ¥12,800
初回限定 ¥7,800

お腹まわりのセルライトもみるみる減っていく

リピート率 90%以上を誇るハリリブール。その理由は絶大な人気を誇る“ウルトラ痩身インドエステ”の効果にアリ！ 毒素排出効果の高いインドオイルを使った熟練スタッフによる強圧リンパマッサージはセルライトを潰して流すから1回の施術でサイズダウンを実感できちゃうよ！ 痩せるだけでなく体質改善もできるから健康志向の人にもオススメです♥

落ち着いた照明と清潔感のある空間。精神的な疲れもここにくるだけで吹っ飛びそう。

バリを彷彿とさせる癒し空間

ハーブの蒸気たっぷりのテントの中で大量発汗デトックス！ 美肌効果も高い。20分¥2,000。

サウナのようなハーブテント

高技術のベテランスタッフ揃い

アットホームで親身になってくれる接客だから安心。勧誘などもなく何度でも通いたくなる雰囲気！

SALON DATA：
03-5875-0016（完全予約制）
東京都江東区亀戸 6-58-10　ガイビル 3F・8F
（受付けは 3F にて）
［営業時間］ 11:00〜22:00（最終受付 20:00）
http://harilibur.net
※系列葛西店もあり

［姉 ageha 読者特典］ 初回利用に限りウルトラ痩身インドエステ100分+小顔フェイシャル 20 分が¥9,800 に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014年3月31日まで）

アロマオイルエステ
No.18
東京・恵比寿

こだわりのドテラオイルでカラダの内側から健康的に美しく

- Luxy -
（ラグジー）

- 最高級アロマオイル「ドテラ」を使用
- オールハンドの施術で美しく
- 体内環境を整え内側からも美をサポート

おすすめmenu
オーガニックアロマオイルトリートメント
通常120分 ¥17,000
初回限定 ¥12,000

厳選されたオーガニック製品を使用したオールハンドのボディーメイクトリートメントはラグジーならではの魅力。しなやかで美しいボディーラインを作り出してくれるよ！ 体内環境や精神的ストレスもケアしてくれるから内面からスッキリしていく心地よさを味わえる♥　都内でも数店しか取り扱いのないドテラオイルは肌なじみも香りの良さも最高級！

デコルテの施術はリンパの詰まりを解消

間接照明で落ち着いた店内。この静かな環境で受けるオイルトリートメントは絶品です！

本物志向の大人向けサロン

カラダの不調を原因から改善するボディー施術

メイクのノリも良くなるフェイシャルマッサージ

外見だけではなく健康維持のサポートもしてくれるよ。引き締め効果に最適なガルバニック・ボディースパもオススメ！

SALON DATA：
03-6409-6427（完全予約制）
東京都渋谷区恵比寿 2-38-3　グラントレゾール広尾 101
［営業時間］ 12:00〜23:00（最終受付 21:00）
［定休日］ 不定休
http://luxy-relaxation-salon.com/

［姉 ageha 読者特典］ 初回利用に限り¥2,000相当のオリジナルブレンドオイルをプレゼント。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014年5月31日まで）

アートメイク
No.21
東京・中野

洗顔しても落ちないメイクでスッピン美人に

– マリオン・ベル –

- 24時間スッピン美人でいられるアートメイク
- プロのメイクで美しく変身
- メイク時間が短縮できて悩みも解消できる

おすすめmenu
眉アートメイク・トライアル
通常 ¥26,000
初回限定 ¥20,000
アイラインアートメイク・トライアル
通常 ¥30,000
初回限定 ¥20,000

似合う美眉、美アイラインをスッピンでもキープ

1日限定3組の完全予約制プライベートサロン。少人数しか受け入れないのは丁寧な施術と高い技術をどのお客様にも提供したいというこだわりから。納得がいくまでカウンセリング&提案をしてくれて安心。顔をさらに美しく引き立てるようなアートを考えてくれるので満足のいく仕上がりになること間違いなしです♥

サロンは白を基調としたキレイな雰囲気。繊細な施術なので清潔感重視の空間作りです。

完全プライベートのキレイな部屋

アートメイク後のスッピン　After
アートメイク前のスッピン　Before

眉・アイライン・リップを施術。スッピンなのにメイクをしたような美顔に変身。プロの腕でいつも綺麗でいたいという夢がかなう♥

SALON DATA：
03-6314-6417（完全予約制）
東京都中野区中野 3 丁目
※プライベートサロンのため所在地は予約時にご案内となります
［営業時間］ 火〜土 10:00〜21:00
日 14:00〜21:00
月 10:00〜18:00
［定休日］ 不定休
http://www.marionbelle.com
info@marionbelle.com（メールでも予約できます）

［姉 ageha 読者特典］ 初回利用限定のトライアル・アートメイクを割引に。眉またはアイラインは¥20,000。リップは¥30,000。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014 年 4 月 30 日まで）

アロマセラピー
No.20
横浜・関内

男性だからこそできるボディーバランスを考えたアロマ

-アロマサロンリリーフ-

- 男性ならではの安定した力強い圧で心地よい
- アロマの香りでリラックス効果も
- 肩こり、腰痛、脚のむくみなどを解消、美肌へ

おすすめmenu
アロマボディートリートメント
60分コース
通常 ¥6,000
初回限定 ¥2,000
90分コース
通常 ¥9,000
初回限定 ¥3,000

開放的な広々とした店内で落ち着く雰囲気

男性セラピストの大きな手による施術にホッとするバリエステサロン。リリーフのアロマボディートリートメントは肩こり、腰痛、脚のむくみを解消。日頃の疲れや原因不明のダルさもスッキリ！ 強い圧で全身を押されるマッサージは「女性の力では物足りない…」という方に人気♥　女性オーナーさんも隣の部屋にいるので安心です。

「お客様に心からリラックスして頂けるような雰囲気作りを心がけております」

セラピストの池田さん

心と身体を癒す繊細な施術

大きなバスタオルを使って施術部位だけを露出させるから安心。他にはない丁寧な施術が印象的。

SALON DATA：
090-4451-8990（完全予約制）
神奈川県横浜市中区扇町 1-1-16
クレジデンス横濱公園 1103
［営業時間］ 11:00〜20:00（最終受付18:00）
［定休日］ 不定休
http://r.goope.jp/relief

［姉 ageha 読者特典］ 初回利用に限りアロマボディートリートメント 60 分通常¥6,000 のところ¥2,000、90分通常¥9,000のところ¥3,000に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014年5月31日まで）

まつげエクステ・脱毛

No.23 美意識の高い女性に親しまれる理由は妥協のない施術

愛知・豊田

- R-YOU - (アールユー)

おすすめmenu
アイラッシュ ¥5,250〜
フラッシュ脱毛 ¥2,100〜

- しっかりしたアイラッシュでスッピンでもメイク顔
- ゆったりできるアットホームなサロン
- 効果を実感できる脱毛効果

根元からしっかり装着されて自然

良質な素材と丁寧な施術に定評があり、美にこだわりの強い女性も通い続けるほどの腕前。豊富な毛の種類の中からスッピンでもなじむデザインやボリュームの出るデザイン等、一人ひとりのライフスタイルに合ったデザインを考えてくれるよ。お化粧も楽になるし、少なくなったまつげや短くなった自まつげもカバーしてくれるから目元の悩みが解消できちゃう♥

何度でも通いたくなるオシャレなお店

広々としたオシャレなお店だから通うたびに贅沢な気分に♥ 自分へのご褒美サロンとして最適★

アイラッシュと一緒に気になる顔の歪みも解消

アールユーにはリラクゼーションメニューも♥ 小顔矯正やボディケアも高技術!

お手頃価格のフラッシュ脱毛

お肌もキレイになると好評なフラッシュ脱毛。効果を実感しやすく初心者さんにも◎。

SALON DATA：
0565-53-0855（完全予約制）
愛知県豊田市若林西町茶屋間 35-174
［営業時間］月〜土 11:00〜21:00
日 11:00〜18:00
［定休日］火曜日
http://r-you2006.com

まつげエクステ

No.22 卓越したプロの技でごく自然な仕上がりを実現

宮城・仙台

- まつげサロン WILL (ウィル) 仙台パルコ店 -

おすすめmenu
まつげエクステつけ放題
60分 ¥6,980

- なりたいイメージを確実に再現
- 一人ひとりに似合うまつげをデザインしてくれる
- エクステの質と持ちが良い

自まつげのようなナチュラル感

お客様の魅力を最大限に引き出すようまつげのデザインをしてくれるウィル。なりたいイメージを表現してくれるのはもちろん、一人ひとり違う目の形を考えてくれるから「なんとなくまつげが浮いちゃう…」ということもナシ。高技術高品質が売りというのが納得なほど、装着感はしっくり♥ 装着のスピードも早いから施術後の目元の疲れもなく快適に過ごせるよ!

整頓された清潔な外観と内装

目に関わる施術だから衛生管理には徹底しているのだそう。保健所認可だから安心。

目尻にカラーエクステも人気

東京・盛岡・新潟にもサロンを展開。スクールも併設されていて60分無料体験レッスンも受けられるよ。

美容師免許保持のレベルの高い実力者ぞろい

ウィルは日本アイリスト協会認定。高技術な施術が受けられるよ!

SALON DATA：
022-774-8229（予約優先）
宮城県仙台市青葉区中央 1-2-3 仙台パルコ 6F
［営業時間］10:00〜21:00
http://www.will-lash.com

［姉 ageha 読者特典］初回利用に限りまつげエクステつけ放題 60 分コースを¥ 6,980で受けられます。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014 年 5 月 31 日まで）

ワックス脱毛

No.25 本場の外国人から高い評判と信頼を得ている高技術

横浜・西区

- vi-che - (ヴィーチェ)

おすすめmenu
ブラジリアン脱毛 ¥6,980

- 自分では手入れの難しいアンダーヘアがキレイに
- 古い角質がとれるから肌がツルツルに
- 衛生面にも良い

デリケートなケアも安心なプライベート空間

アロマの香り漂う店内。入ったその瞬間から癒しを感じられるヴィーチェはワックス脱毛とアロマトリートメントサロン。自分ではケアしにくかったり恥ずかしさのあるアンダーヘアのお手入れもブラジリアン脱毛を一度受ければ毛質も肌質もふわふわになるので病みつきになること間違いなし。とくにヴィーチェではじっくりカウンセリングをしてくれるのでワックス脱毛が初めての方でも安心だよ!

※ワックス脱毛は生えている毛を抜くお手入れ。毛に十分な長さがないと施術ができないので、サロンに行く 4 週間前からは自己処理（カミソリで剃る・ハサミでカットする・毛抜きで抜く）を中止してね♥

ブラジリアンにはハードワックス使用

脱毛部位に合わせて3種類のワックスを使い分けるヴィーチェのプロ技術により、肌への負担や痛みが軽い♥

ハワイモチーフの完全個室

ワックス脱毛初心者さんでも緊張がほぐれるよう、心地よい音楽とインテリアで迎えてくれる。

SALON DATA：
045-548-3861（完全予約制）
神奈川県横浜市西区南幸 2-10-17 プリラール横浜 303
［営業時間］10:00〜22:00
［定休日］火曜日・他不定
http://www.vi-che.com
info@vi-che.jp

［姉 ageha 読者特典］初回利用に限りブラジリアンワックスが¥ 1,000 OFF。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014 年 6 月 30日まで）

トータルビューティー

No.24 まつげエクステ、ネイル、ヘアセット、エステ等ここで全部できちゃう

大阪・堺

- Riru-M - (リールエム)

おすすめmenu
上まつげエクステ 120本までつけ放題 ¥3,500
ヘアセット ¥2,500
※17時以降初回¥1,500（ヘアセット専門店堺店のみ）

- 極上のオールハンド瘦身施術
- 自分に合ったプランを提案してくれる
- まつエク、ネイルもでき、レンタル着物もある

丁寧なカウンセリングのもと似合うまつげを演出してくれる

"リール" とは「笑顔」という意味。女性がいつも笑っていられるよう美のお手伝いができるように、という願いがこめられているのだそう。その名の通りリールエムの施術は思わず笑顔になってしまうほどの高品質な施術♥ まつエクをしながらネイルもして瘦身もして…という贅沢も味わえる上、必ず効果が見えるから何度でも通いたくなっちゃうよ。

気さくなスタッフさんぞろい。どんな悩みも親身に聞いてくれるから不安なく施術が受けられる。

高技術なスタッフさんが勢ぞろい

満足感の高いバリエステ

力強さとソフトタッチの絶妙なバランスは病みつきに。瘦身にも効果的!

ヘアセットと着付けもできる

着物、浴衣の着付けメニューもあり。訪問着、留袖、振袖どれもOKだよ♥

SALON DATA：
072-227-7727（堺東店）
072-350-5958（高石店）※両店とも完全予約制
［堺東店］大阪府堺市堺区北瓦町 1-4-22 グランドプラザ 5F
［高石店］大阪府高石市高師浜 3-18-28
［営業時間］10:00〜22:00（最終受付 20:30）
http://www.riru-m.com

［姉 ageha 読者特典］初回利用に限り上まつげエクステ 120 本まで¥ 3,500、ヘアセット+着付け（訪問着）¥ 6,500、上まつげエクステ 120 本まで+フェイシャルエステ¥ 6,000 で受けられます。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。（2014 年 3 月 31 日まで）

デンタルケア

No.27 「白く輝く歯」を手に入れる! 審美治療と歯のエステ

愛知・名古屋

-ARS DENTAL CLINIC-
（アルス デンタル クリニック）

- 歯、口元のコンプレックスを解消できる
- 自分の歯を生かしクリーニングやホワイトニングで美しく
- 歯のアンチエイジングケアで若々しい口元に

おすすめmenu
デュアルホワイトニング
2回+ホームケア
¥60,000
ダイレクトボンディング
1本 ¥20,000

ただ白いだけでなく輝きのある美しい歯に

個室2つの小さな歯科医院。それは大学病院の非常勤講師である院長がお客様一人ひとりの声に耳を傾け「ここへ来て良かった」と思って欲しい…という温かい思いの結果なのだそう。アルスではなるべく削らないで治療→クリーニング&ホワイトニングでエステ→トリートメントケアで歯のアンチエイジングを行う、という3ステップで審美治療をしてくれるよ。

医師としっかり話ができる個室。隣を気にしなくて良いので口元の悩みも相談しやすいよ。

個室になっている診療室

落ち着いて施術を受けられる雰囲気

一人ひとりを大切にする、という方針通りスタッフさんも親切なので安心できるよ。

ホワイトニングの術前術後。黄色味がかっていた歯も透き通るような白さに変身! 顔の血色も良く見えるよ♥

Before
After

SALON DATA：
052-332-2456(完全予約制)
愛知県名古屋市中区金山1-6-3 ニューシャポー金山101
[営業時間] 10:00～14:00(最終受付13:30)
16:00～19:00(最終受付18:30)
[定休日] 日・木・祝祭日
http://www.ars-dc.com
[姉 ageha 読者特典] 初回利用の方に限り歯のジュエリーコスメお試し版が1個¥500 に。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。(2014年3月31日まで)

デンタルケア

No.26 歯医者嫌いが治る! かわいくなることを前提としたデンタルケア

東京・六本木

－デンタルビューティーサロン PureCure－
（ピュアキュア）

- 痛くないホワイトニングケア
- 付け八重歯など理想の歯並びを実現
- かわいく見える歯並びをデザインできる

おすすめmenu
付け八重歯
カウンセリング・診療込み
¥20,790／本
マジ☆プリ1000%ホワイトニング
カウンセリング・診断・クリーニング込み
¥20,790／前歯12本

歯医者なのに隠れ家カフェやエステのような空間のピュアキュア。アロマの香りに包まれリラックスして施術を受けられるから歯医者が恐い・苦手…という人もここにくれば意識が変わるはず! 現役モデルやアイドルの方も施術しにくる程人気の“付け八重歯”はピュアキュア一押し♥ オーダーメイドで作ってくれるから自分の口元に似合うし違和感なく装着できるよ。

美意識の高いドクターだからこそかわいい口元を作ってくれる

六本木のど真ん中とは思えない静寂

歯医者にありがちな暗く機械的な雰囲気はなく何度でも来たくなるような癒しの空間だよ。

八重歯を装着してかわいらしい口元に

八重歯のある口元 自然な歯並び!

八重歯があるだけで顔の印象がかわいらしく変身するよ! 片側だけ八重歯にするのもOK。

SALON DATA：
03-6447-1558(完全予約制)
東京都港区六本木4-1-18 ニュー麻布ビル5F
[営業時間] 水～土 13:00～21:00
日 11:00～17:00
[定休日] 月 火
http://www.purecure.jp
[姉 ageha 読者特典] 初回利用に限り全メニュー¥1,000 OFF。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。(2014年3月31日まで)

ボディジュエリースクール

No.29 他では学べない独自の高度なグラデーション技術を伝授

神奈川・横浜

- Hibis -
（ヒビス）

- 即日開業可能な充実した厳選プロ教材
- 幅広いデザインの技術を学べる
- 子供連れも可能・全国出張あり

レッスンmenu
プロBJエクストラコース
¥128,000
※受講料、教材セット、ディプロマ発行料、豪華デザインBOOK、デザイン画、デコプラシ、ダストパフ、その他備品込み
プロBJコース
¥105,000
※受講料、教材セット、ディプロマ発行料、デザイン画、その他備品込み

エアーブラシフェイクタトゥーも人気♪

マンツーマンだからこそ習得できる確かな技術が売りのヒビス。他校にはない厳選プロ商材をスクールでは提供されるので、即日開業可能。卒業後も無料スキルアップレッスンをはじめ、様々なレッスンを受けられるのでアフターフォローも万全。レベルの高い講義を楽しく受けるならヒビスが安心♥ ブログに普段使いのBJもUPされているよ。【Hibisボディージュエリー】で検索して★

絵に自信のない人でも必ず技術が身につく

エクストラコースを受講すると100種類以上のアートが入ったデザインBOOKも教材に入っているよ★

認定されたスクールでしか取扱のない厳選52色グリッターBoxセットも受講料に含まれているよ。

ヒビスならではの高レベルな教材

DATA：
045-681-0313(完全予約制)
神奈川県横浜市中区太田町5-63 商栄ビル1F
[営業時間] 10:00～21:00 時間外応相談
[定休日] 不定休
※スクール受講日2週間前までに予約が必要。駐車場有り
http://www.hibis-bodyjewelry.com
[姉 ageha 読者特典] 2014年4月30日までにお申し込みされると全国出張料が無料。また2014年12月末までにお申し込みされるとプロBJエクストラコース通常¥128,000のところ¥125,000に。申込時に「姉agehaを見た」と伝えてね。

ボディジュエリースクール

No.28 繊細なデザイン力とエアブラシの技術が身につく

大阪・梅田

- DOLCE -
（ドルチェ）

- お試しコースあり
- プロを目指す人への本格クラスあり
- 少人数制だから技術がしっかり身につく

レッスンmenu
お試しコース
3時間 ¥31,500
(教材費込み)
エアブラシ・セルフメイクアップレッスン
4時間 ¥47,250
(教材費込み)

まずは自分の肌で体験してみるよ

nu scena ヌシェーナボディージュエリーが学べるスクール、ドルチェ。「まず試しにやってみたい」という人に向けたお試しコースと「プロを目指したい」という人も満足できるエアブラシ・ボディアートコース、エアブラシを使ってのメイクコースが用意されているよ。少人数制だからしっかりとした技術が身につき、不安や疑問もフォローしてくれるので満足のいく講義が受けられる!

[右] 純白のウエディングドレスに華を添える、落ち着いたアート。[下] サロン内観。梅田からのアクセスも良し。

ブライダル向けのボディジュエリー

先生と距離が近く技術がわかりやすい

DATA：
06-6450-8598(完全予約制)
大阪府大阪市北区豊崎3-20-9 三栄ビル908
[営業時間] 11:00～最終受付応相談
http://beauty-dolce.com

噂の出会い系イベント3つを体当たり突撃ルポ!!

「出会いがない!」と嘆く前に…Let'sハンティング♥

狩り場はどこだ!?

モンハン3 レベルMAX999のLALAが行く!!

“モテの秘訣は攻めの一手!!”

六本木ベルラ勤務（34歳／東京都）独身・子供なし

アラサーになると激減するのが出会いの場💧　そこで姉agehaきっての狩りの名手、かつてハンターランク999まで上りつめたLALAさんが出会い系スポットに突撃〜♪

PHOTO_Oshow Okazaki

レベル1　狩り人数3人

会員数4万人♥ 独身だけが集う!! シングルズバー

狩り人数度	★★★★★
じっくり話せる度	★★★★★
お酒が飲める度	★★★★★
料金良心度	★★★★★
お気軽度	★★★★★
女性のお得度	★★★★★

シングルズバーとは

日本初の独身専用バーとして2008年に開店。海外では一般的なシングルズバーを、独身者限定の会員制にアレンジ。女性の席料や飲物代は男性が負担するので女性は基本無料。

DATA

シングルズバー グリーン
☎03-3479-9299
営17:45〜23:15（L.O.22:00）
東京都港区六本木3-11-6 21泰明ビル5F http://bargreen.jp/

スタッフより一言♥

取締役 店長
佐藤達宣さん
（27歳）
S気質♥
趣味：仕事

独身者限定のバーですので、相手に配偶者や彼女がいない前提で会話ができるのが特徴です♪ 会員様の結婚式の二次会に呼ばれたりすることもよくあります!

会社帰り＆休日にフル活用♪ 夜23時までの飲み婚活♥

六本木駅の近くにありアクセスも抜群! 特に賑わうのは金曜から土曜にかけて♥

最初に登録用紙を記入。好きな男性のタイプや条件は“ご要望”欄に書き込んでいくよ♪

登録用紙を書くことで自動的に会員に♪ 入会金・年会費・登録料はかからないので安心!

3人目

手相の見れる人だったので運勢を見てもらった★ こういう特技って盛り上がるし素敵!

お酒飲むから仲良くなりやすいし、席料＆ドリンクを男性が払ってくれるのでお財布に優しい♪

↑登録用紙を書き終わったらスタッフに渡して男性待ち★ →1人目の男性が登場♥

会話の相手は、スタッフが席まで案内してくれるので、自分から声をかけなくてOK!

1人目

2人目

六本木という場所柄もあって、会員の男性は自由業や会社員の30代前後が多いみたい!

スタッフはアテンドまで!! あとは自力で近づくべし♥

GREENの最大の特徴は男女共に自分から声をかける必要がなく、スタッフが仲介してくれること! 気になる人がいた場合もスタッフに声をかければ誘導してくれる。シャイな日本人にマッチしたシステムなのです♪

申し込み〜当日の流れ

1. **身分証明書の提示**
予約優先だけど、空席があれば当日でも入れます。受付で免許証やパスポートなどを提示!
2. **登録用紙に記入**（19:10）
スタッフがこの用紙を見て、相性の良さそうな男性をアテンドしてくれるので丁寧に書こう!
3. **スタッフが男性をご紹介**（19:30）
すぐに男性と話せる場合と、待ち時間ができる場合があるよ! 最もドキドキする瞬間♥
4. **フリートーク（1人目）**（19:30）
スタッフがアテンドしてくれた男性とトーク開始♪ 気が合えば連絡先の交換もOK♥
5. **フリートーク（2人目）**（20:00）
ドリンクも2〜3杯進んでほろ酔い、トークにも慣れてきて会話も盛り上がってきたよ✧
6. **フリートーク（3人目）**（20:30）
男性のリピート率も高いみたい★ スムーズに会話をリードしてくれるからリラックスできた♪

シングルズバーの極意

その1　連絡先を聞くも聞かれるも盛り上がるも自分次第!

その2　OKな相手＆NGな相手の場合もスタッフを通して!

その3　無料と言えど飲み過ぎに注意。お酒は控えめに!!

案内された相手を早く変えてほしい場合、トイレに立つ際にスタッフに伝えればOK! 女性の料金は初回無料♥ 基本3,000円がイベント参加で無料も!

「30代前後の男性で、彼女募集の人が多かった! お酒も入って1人20〜30分くらい話せるので、年齢的にも一番参加しやすい雰囲気でした♥」

アラサーで年収500万前後をご希望の方はこちら!!

こんな方が参加してました♥

Aさん　プロフィール
年齢：31歳
学歴：大学卒
年収：500万円
職業：メーカーの営業
住まい：東京都内
兄弟：長男
身長：170㎝
趣味：音楽＆映画鑑賞
自己PR：ノリがいい!
理想のタイプ：LALAさんのような女性がタイプですね、キレイ♥

大阪出身で転勤中なので出会いを求めてます。ココは2回目で、連絡先は交換するけど…💧 つき合える人に出会うまで頑張ります!

Bさん　プロフィール
年齢：29歳
学歴：大学院卒
年収：ヒミツ♥
職業：会計士
住まい：港区
兄弟：長男
身長：167㎝
趣味：音楽鑑賞
自己PR：真面目
理想のタイプ：真剣に何かに取り組んでいる女性に魅かれます♥

仕事が忙しいので時間が空いた時に来れる気軽さがいいですね。婚活系の利用はココだけで6回目。まじめなおつきあい希望です。

Cさん　プロフィール
年齢：29歳
学歴：大卒
年収：600万円
職業：エンジニア
住まい：豊島区池袋
兄弟：長男
身長：170㎝
趣味：ジムで水泳
自己PR：優しい
理想のタイプ：服が好きなのでおしゃれな女性がいいですね♥

今日で5回目です。ファッションが好きなので、おしゃれに敏感な女性と出会いたいです。婚活と言うより彼女募集ですね（笑）。

レベル2 婚活パーティー

狩り人数 20人

理想の相手がブレない人向き！

狩り人数度	★★★★★
じっくり話せる度	★★★★★
お酒が飲める度	★★★★★
料金良心度	★★★★★
お気軽度	★★★★★
女性のお得度	★★★★★

婚活パーティーとは

1対1完全着席形式で、男女各15〜20人の参加者全員と話せるパーティースタイル。相手の年収や職業、年齢別に開催されているので、理想や条件に相手を探しやすいのが特徴♪

DATA

EXEO エクシオ
☎ 050-5531-9451
http://www.exeo-japan.co.jp

スタッフより一言♥

中野佑太さん（27歳）
独身・彼女なし
M気質・
新山千春がタイプ

弊社のパーティーカップル率は平均4割、全国展開しているのでご都合に合わせて会場をお選び頂けます。会場によって雰囲気が異なりますので、一度ご参加ください！

申し込み〜当日の流れ

1 WEBor電話で申し込み
参加者の名前・年齢・電話番号を登録。2名参加の場合、両方の情報が必要になります。

2 本人確認書類を提示（19:15）
受付で免許証・健康保険証・パスポート・住基カードなどを提示。年齢は20歳以上限定♪

3 プロフィールカード記入（19:20）
年齢が書きづらければ空白でもOK♪。ナンバープレートは胸の見やすい位置へ!!

4 トークタイム1対1着席（19:30）
プロフィールカードを交換して1人3分の会話がスタート! 出会いは第一印象が大事♪

5 アプローチタイム（20:30）
トーク終了後、感じの良かった人を印象確認カードへ記入。直接メッセージも送れます！

6 フリータイム（20:40）
もっと話したいと思った人と直接話せる時間♥ 約3〜4分のトークが約4回できます。

7 最終投票カード記入（21:00）
少し気になる、つき合ってみたいと思った相手のナンバーを第6希望まで記入します♪

8 カップル発表（21:10）
司会よりカップルになったナンバー同士を発表。カップルは会場外で待ち合わせ★

会社帰り&休日に参加OK! アフター5のガチ婚活♥

全国規模で定期的に開催♥ 年収などの条件で選べる！

「素敵な人だけど年収は…?」女性なら結婚を意識した場合、直面する問題もココならクリア！ 学歴や年収別に参加者を募っているので、条件前提で会話を始められるのが特徴です★ HPで自分の条件を探してね♪

開始15分前より受付が始まるので身分証明書を提示。開始5分前までに済ませてね！

受付で渡されたナンバーは胸へ。会場ではナンバーが名前代わりになるので安心♪

この日のパーティは銀座マリアージュで開催♪ 会社経営の男性が多かった印象！

参加者がチェックした番号をスタッフが照合。この作業で相思相愛のカップルが誕生♥

3分の時間設定は、好きな人でもNGな人でもそつなくこなせるベストタイムとのこと♥

婚活パーティーの極意

- その1 好印象の相手のナンバーはチェックシートにメモ!!
- その2 持ち時間は1人3分なので会話もテンポよく進めて♪
- その3 無言でも笑顔は忘れずに目線は合わせること!!
- その4 気になる人がいたらフリータイムにロックオン♥

効率よく異性と話すために、スピーディでシステム化されているのがココ。いい人がいたら胸元のナンバーを確認。参加費はパーティーによって異なり女性¥500〜。

「年齢や年収の制限があるし、1回のパーティで20人と対話できるシステムなのでガチで結婚相手を探している人向きかも♪」

アラフォーで年収1,000万円前後をご希望の方はこちら!!

エクシオの婚活パーティ 人気Best3

1位 SuperEXECUTIVE編
条件：大卒かつ年収1,000万円以上

2位 男大卒EXECUTIVE編
条件：大卒かつ年収600万円以上

3位 男性公務員限定編
条件：公務員勤務の方

※条件は会場によって異なる場合がございます

カード記入のポイント

プロフィールカード
年齢&職業は空白でもOK
1対1トークタイムのときにお互い交換しあうので、共通の趣味や話題があると盛り上がるよ！

チェックシート
ひとりずつ会話終了後に印象を記入
1度に20人と話すので好印象の人のナンバーをメモしておくと、後で思い出すときに役立つ♪

アプローチカード
第6希望まで記入できる
自分の連絡先も記入OK
もっと話してみたい人を1〜6人まで記入OK。お互い好印象同士ならカップル発表で呼ばれます♥

こんな方が参加してました♥

Dさん プロフィール
年齢：38歳
学歴：大学院卒
収入：800万円
職業：会社経営
住まい：横浜
兄弟：次男
身長：181cm
趣味：釣り
自己PR：頼りがいがある
理想のタイプ：特になし！ 好きになった人がタイプ♥

婚活は始めて4年ほどですね。ココは多くの人と話せて、参加するうちに自分の好みもわかってくるのでいいと思います！

Eさん プロフィール
年齢：43歳
学歴：大学卒
年収：1,000万円
職業：会社経営
住まい：渋谷
兄弟：1人
身長：175cm
趣味：映画鑑賞
自己PR：優しくて真面目
理想のタイプ：美人で穏やかでかわいい人です♥

エクシオは3回目の参加で婚活歴は半年くらい。今日は銀座なのでOLさんが多いですね！ 理想の相手に出会うまで続けます♥

Fさん プロフィール
年齢：49歳
学歴：大卒
年収：1,200万円
職業：会社経営
住まい：文京区
兄弟：長男
身長：174cm
趣味：仕事&スポーツ
自己PR：年より若く見られる!
理想のタイプ：明るくて、会話のキャッチボールができる女性♥

俺はバツイチなんだけど、感覚が若いので20代後半〜30代前半の人を探してます。今日はカップルになったのでデートします！

街コンとは

出会い＋グルメ＋地域活性化をテーマに街ぐるみで行われる大規模な合コンのこと! 少ないときでも男女合わせて200人以上、多い場合は1,000人規模で集まるので、一度に大勢の人と交流できるのが魅力♥

DATA

街コンジャパン
☎03-3570-5101
㊊平日 10:00～18:00
土日祝 9:00～18:00
http://machicon.jp/

スタッフより一言♥

ボランティアスタッフ
渡辺宏治さん
(22歳)
大学生
趣味：読書、セパタクロー

まだ学生ですけど、もの作りが好きで参加しました! 街コンは全国規模で開催していて一度に多くのお店を覗けて出会いもあるので、すごくいいイベントだと思います♥

レベル3 狩り人数200人

友達同士で仲良く彼氏探し♥
街コン

狩り人数度	★★★★★
じっくり話せる度	★★★★★
お酒が飲める度	★★★★★
料金良心度	★★★★★
お気軽度	★★★★★
女性のお得度	★★★★★

出会える人数は最大級♥ 飲食店のハシゴも楽しい♪

1度に100人以上と出会えて、美味しい料理を堪能できるのが街コン最大の特徴★ 参加店舗はどこも賑やかな雰囲気で、店移動があるので気軽に声をかけやすい♥　おしゃれなエリアや、行ったことのない街の店を食べ&飲み歩きしながら、行動範囲を広げられるのも魅力です♪

今回は日曜14時スタートの"表参道おしゃれ街コン"に参加♪　スペインバル青山TOROへ!

参加店舗が腕をふるうお料理も街コンの楽しみ♥ ビュッフェ形式が多いので早めにゲット♪

アイビーホール フィリアにて意気投合した男性と4ショット♪ 20代後半が多かった!

店から店へ移動するのも街コンならでは! 今回は店舗間も徒歩3分で行ける距離★

申し込み～当日の流れ

1. **WEBでプロフィール登録**
プロフィール登録後、参加したい街コンへエントリー。参加費はカードorコンビニで!
2. **スタート店舗で受付** 13:30
スタート時間の30分前より受付開始! 受付店舗は事前にメールで知らせてくれる♪
3. **指定のお店で乾杯!** 14:00
乾杯終了後にフリートーク! ビュッフェスタイルの料理も自由に取って食べられます♥
4. **店内での席替え** 14:40
スタッフの指示に従って店内での席替えをします★　ドリンクは規定内であれば無料♪
5. **フリータイム(店舗移動OK!)** 15:00
いよいよ自由行動開始! 友達と2人で行くお店の順番を決めて、効率よく回ろう♥
6. **フリータイム終了** 16:30
終了時間が近づいたらお店の移動ができなくなるので、時間を気にして動こう★
7. **オーダーSTOP** 16:40
すべての店舗の注文がストップ!　終了まで20分、ここで終了＝解散となります♪

街コンの極意

その1 どの地域の人と出会いたいかを考えて開催地を選ぶ!
その2 雰囲気に慣れるためにとにかく参加して場数を踏む♪
その3 気になる人には気軽に声をかけて話してみよう★
その4 いい人がいなければ店や席を移動して環境を変える!
その5 理想の相手に出会えなくても友達と食べ歩きを楽しむ♪

平均4,000～6,000円で5～6店舗を食べ&飲み歩きできるのが街コンの醍醐味♥ すぐに相手に出会えなくても何度か参加して雰囲気や時間の使い方に慣れると◎。

20代後半のカジュアルな雰囲気の男性が多かったです! いろんな料理も楽しめるので、気長に相手を探したい人向きです♥

美味しいもの&出会いを求める方はこちら!!

アラトゥルカ青山にてトルコ料理で乾杯♥ 料理のバリエーションが豊富でうれしい♪

道に迷ったり、勝手がわからない場合はこのジャンパー着用のスタッフを探して!

表参道街コン★ 参加店舗6

傳八
趣ある昔ながらの居酒屋。銚子港の魚&牛タンが◎!

アイビーホール フィリア
フレンチ・イタリアンをベースにしたレストラン♥

スペインバル青山 TORO
本場スペイン料理が気軽に味わえるアットホームなバル。

煙石
溶岩焼き&串揚げが美味しいダイニング居酒屋♥

なんじゃもんじゃ 青山店
お好み焼き&もんじゃ焼きが楽しめる鉄板焼きの店!

アラトゥルカ　青山
ケバブで知られるトルコ料理の店。ビュッフェが人気♪

こんな方が参加してました♥

プロフィール　Gさん
年齢：32歳
学歴：大学院卒
年収：500万円
職業：システムエンジニア
住まい：北千住
兄弟：?
身長：ヒミツ♥
趣味：読書、水泳
PRポイント：スパが好き! アウトドア派でまじめ
理想のタイプ：小西真奈美♥　小さめの女性が好きですね♥

スパが大好きで週末はよく行ってます! おしゃれな女のコと出会いたくて、イケてる表参道の街コンに参加しました。頑張ります♪

プロフィール　山城さん
年齢：27歳
学歴：大卒
年収：300～400万円
職業：コンサルタント
住まい：品川
兄弟：?
身長：172㎝
趣味：フットサル
PRポイント：思いやりがあって優しい
理想のタイプ：一緒にいて楽しい時間が過ごせる人♥

同じく2回目です。前回参加したときに佐久間さんと友達になって、今日一緒に参加しました♪　男同士も繋がるんですよ(笑)。

プロフィール　佐久間大輔さん
年齢：26歳
学歴：専門卒
年収：300～400万円
職業：介護福祉士
住まい：神奈川
兄弟：?
身長：170㎝
趣味：バスケット、ゲーム
PRポイント：軽そうに見られるけど硬派!
理想のタイプ：優しくてショートカットが似合う女性♥

今日で2回目です。介護福祉士でこのファッションなので、よくギャップがあるって言われます(笑)。彼女募集で参加しました!

結婚って、家族って、幸せって何だろう…？
六本木でちょうちょとして羽ばたき
経営者になるという夢を叶えた少女が
妻として新しい人生へと踏み出します♥

山上紗和 結婚します♥

経営者として1人の人間として、自分に厳しく生きてきた紗和ちゃんが昨年末に電撃婚約♥　30歳を目前に出会った旦那さまとの馴れ初めと、結婚や家族についての想いを語ります✧

PHOTO_Hiroyuki Sato　**HAIR&MAKE**_Madoka Toyoda（Addict Case）
EDIT&TEXT_Hironeko-A

ソーシャルメディアコンサルタント
（29歳／東京都）婚約中・子供なし
久積篤史さん

"幸せ"って何なのか
2人で探していけたらいいな

飲食店コンサルタント
（29歳／東京都）婚約中・子供なし
山上紗和さん

旦那さま♥
久積篤史さん プロフィール
上京後、わずか9カ月で六本木ヒルズレジデンスに居住して一躍有名に。20代で億を稼ぐインフルエンサーやマーケター、歌手など幅広い分野で活躍する元ネオヒルズ族。

1 出会い

出会いはFacebook。
元々彼が私の事を知っててFacebookに
友達申請してくれてたの。
それからはタイムライン上で
たまーに「いいね！」を押し合う仲に。
去年の秋頃、「お店に行っていいですか？」って
メッセージをもらったから「いいですよ」って返したら、
本当にお店に来てくれて。それが彼との初対面。
第一印象は思ってたより若いなーって感じ。
基本的に人の肩書きとか気にしない性格だから、
彼がどんな仕事してるとかもよく知らなくて。
っていうか興味なくて（笑）。
本当に普通のお客さんって感じで接してた。
話すうちに知ったのが、どんなことがあっても彼は
逃げずに頑張る人だということ。
たまたまなんだけど彼と出会った頃、
すっごく辛いことがあったんだよね。
6年一緒に過ごした親友と絶縁したり、彼氏と別れたり…。
過去につき合った男の人の話って、
あまり聞きたくないじゃん。
でもその話もマジメに聞いてくれて、
私の辛さも察してくれた。
彼自身も辛いことがあったばかりなのに、
支えになってくれた。
そんな感じでお互いの事を
話すうちに、つき合うって
流れになっていった。

2 2人の性格

お互いにAB型だし複雑な性格だから、ありのままを受け入れ合える。
ちょっとイライラしてるの気にされるのが余計にストレスだとか、
集中してるときは放っておいてほしいとか、
行動や考えを勝手に予測されたくないとか。
そういうのもなんとなくわかるから、お互いに気楽に過ごせる。
会話がなくても気を使わないしね。
あと普通の人が笑わないところで2人だけ爆笑したり。笑いのツボも合うんだ。
出会って短いけどケンカもするよ。といってもお互い意見を言い合って、
お互い謝って終わりって感じ。変に取り繕ってもウソになるから。
ウソはよくないからいつも思うことだけ言ってる。

家族って、夫婦ってどんなこと？
ググッてみたけど答えは曖昧

3 私たちの家族

私が育ったのはお母さんがいない家庭。
片親とはいっても、お父さんも家に全然いない人だったから
私はずっとおばあちゃん家に住んでた。
うちのお父さんはバツ3。お父さんが再婚しても一緒に
住んでるわけじゃないから、お母さんが変わるという感覚は全然なくて。
だけど戸籍上でお姉ちゃんが変わったり、
妹が増えたりということだけは身近に感じてた。
私は初婚の娘だから親戚に受け入れてもらえたけど、
後妻とその子供となると世の中から認めてもらえない。
田舎だったから特に、外の人から白い目で見られちゃう。
妹たちなんて生まれながらにして
“腹違いのお姉ちゃんがいるのに長女“という複雑な立場だし…。
そんなだから、「私がこのコたちをかわいがれば、
周りのみんなも受け入れてくれるはず」ってずっと思って行動してた。
自分のことなんてどうでもよくて、ただ妹たちに笑っていてほしかった。
周りのために頑張りすぎるクセはその頃についたのかもー。
彼といろいろ話すうちに知ったんだけど、
彼のお家も片親で母子家庭で育ったんだって。
お母さんが仕事優先な人だったから、
うちと同じようにあまり
構ってもらえなかったみたい。
その後再婚が続いて名字が
4回も変わったとか…。
こんなにも私と育ちが
似てる人に出会ったのは
初めてだった。

4 “結婚”というものがわからない

自分の育ちがそんなで、結婚というもののイメージが全くなかったから、
婚約できたことはうれしいけど、正直自信がない。
お互い家族の愛を知らないし、夫婦愛も見たことがないから想像できないの。
夫婦が幸せにすごす姿を子供に見せることが幸せなのかもわからないし…。
だからこの前2人で「家族」と「夫婦」って言葉をググッてみた（笑）。
その結果、「家族」が『核家族。夫婦と未婚の子供を指す』。
つまりはお父さん、お母さん、娘、息子。
「夫婦」が『婚姻が成立している男女』って書いてあって、「なるほど～」みたいな（笑）。
こんな2人だから、世間一般的な仲のいい夫婦にならなくてもいいのかな～って思ってる。
“普通の結婚生活”というものがうちらにはムリというのはわかってるしね。
淡い期待は最初からしてないの。
だけど彼は「2人で幸せって何かを探せたらいいね」って言ってくれてる。
そんなこと言われたの初めてだし、私じゃ思いつかない言葉…。
この人の幸せを考えて、もし本当に幸せにする事ができたなら、
その時には私も本当の幸せに巡り会えてるんじゃないかな…と今は感じてる。
未来がどうなるかはまだわからない。でも「親がした失敗は繰り返したくないね」とは話してるから、うちらなりのやり方でうまくやれるんじゃないかと思ってる。
子供は産みたいけど、時期は全然決めてない。授かり物だから自然に任せることにしてる♥

5 人妻だけど経営者としての仕事は続けるよ！

26歳から3年半続けたバーは昨年末に閉めたけど、お店はまたやるよ！
婚約の話と偶然タイミングが重なったからいろいろ誤解されがちなんだけど、
ずっと前からうまくいってる時期にお店は閉めようって決めてたの。
経営は至って順風満帆だったし、従業員にも恵まれたしね。
私が結婚するって言った時なんて、みんな泣いてくれたんだよ。
うれしさ半分、淋しさ半分で「親の再婚みたいな気分だ」って（笑）。
本当に最高の従業員たちだから、またみんなで一緒に
仕事したい。そう考えたらその場所はまた私が作らなきゃなって。
みんなすっごくいいコだから、その気持ちを裏切れない。
でもこれからは自分が人妻だってことを忘れちゃいけないんだろうね。
女のコって旦那や彼氏を最優先にするコが多くて、
仕事が一番っていう人は少ないと思う。でも私は人一倍仕事人間。
これまでの彼氏とはそれが原因でうまくいかなかった。
元々キャバで働いてたからというのもあるけど、
私が仕事を優先しちゃうから、
相手を淋しがらせちゃったんだよね…。

6 自分の幸せを考えてもいいのかな？

彼と出会って、少しだけそう思えるようになった。
私の場合、“結婚”とか“旦那さん”っていう誰に
でもわかる言いわけを作らないと相手を大事にできない。
他人という存在の“彼氏”じゃなくて、ちゃんと“旦那さん”とか“家族”
と呼べる人なら、人にも自分にも言いわけできる。だから出会ってすぐの婚約で、
彼を傷つける前に大事にする理由ができてよかったんじゃないかって思う。
いつも自分が我慢して、辛いときは涙を飲んで…って流れになっていた。これまでの彼氏なら
今まで通りだったと思う。でも彼は「お前は自分のことを考えなさすぎる。
自分の事も考えないと」って言ってくれる人。その言葉を聞いて、仕事もいいけど
自分の幸せを見つめる時間を持ってもいいのかな？　と少し思えるようになった気がする。
でも甘えたくないと思ってやってきたわけじゃないんだよね。甘え方がわからなかったんだ。
子供の頃から甘えることがなかったから。
これからは少しずつ、甘えることも覚えていけたらいいな。

寿インタビュー

Q 指輪は？
A 婚約指輪はハリー✧
今作ってもらってる最中で、予算は300～500万円くらい。結婚指輪は知り合いのデザイナーさんに特注でオーダーしています。（篤史さん）

Q 式の予定は
A 5月末～6月頃には
国内でのハウスウエディングを検討中。披露宴は1000人規模で大きくやりたいので、高輪プリンスあたりを考えています。（篤史さん）

Q デートは？
A 実はあまりしてない
お互い仕事で忙しいから外ではあまりデートしない でもお正月に2人で初詣や伊豆の温泉に行ってきたよ♥　天皇陛下も泊まったという部屋で貴族ごっこを楽しんできた（笑）。（紗和）

Q 新居は？
A ミッドタウンを検討中です
ミッドタウンレジデンスを考えているのですが、空きがないから待ちなんですよね。2月末くらいには引っ越せればとは思ってます。（篤史さん）

Q 相手のためにしてあげたい事
A 紗和 どんな話も聞いてあげたい
人から理解されないような話でもしゃべれる存在でい続けたい♥
A 篤史さん 夢や目標を叶える手助け
歳を重ねても現役で仕事を続けられるようにお店を出してあげたい。

Q お互いの尊敬する部分
A 紗和 行動を起こすのがすごく早い
思ったらすぐ！　人にいろいろ言われてもブレないところも尊敬✧
A 篤史さん 仕事に対する考え方
経営者だけど現場主義。同僚や下のコも同じ目線で見る姿勢も尊敬

Q お互いの第一印象
A 紗和 想像より細くて若かった
Facebookの印象から、もう少し落ち着いた感じだと思ってた（笑）。
A 篤史さん 声がイメージと違う（笑）
甘い声かと思ってたら、酒焼けしててザ・夜って感じの声だった(笑)。

Q プロポーズは
A 昨年末に六本木で♥
12月25日にリッツカールトンで♥　フランクミュラーの時計ももらいました★(紗和)　プロポーズを決めたのは前日。直感に従い即、行動しました！（篤史さん）

＼＼経験不問♥ やる気重視!!／／

今、手にしているこの雑誌作りにあなたも参加してみませんか？

編集STAFF募集!!

雑誌が大好きな方!!

明るく元気にがモットーの方!!

写真チェックは真剣そのもの!! 納得のいくまで何度も撮りなおします♥

たくさんの人と関わる仕事がしたい方!!

情報発信が好きな方!!

撮影はいつも季節感先取りで行います★ 冬に春服、夏に秋服と過酷なときも!!

モデル、カメラマン、ヘアメイク…たくさんの人間が関わって作り上げます♪

ライター、デザイナー、カメラマン、フリーの編集の方の持ち込み＆営業も随時受付中!!

座談会は読者の皆さんの声が聞ける貴重な場。表紙のデザインを選んだりも★

ファッション、コスメ、写真が好きな方!!

好奇心旺盛な方!!

♥♥募集内容♥♥

★職務概要／「Happie nuts」「小悪魔ageha」「姉ageha」など女性向けビューティー誌、ファッション誌の編集業務全般（企画立案、撮影取材、ライティング業務など）。

★雇用形態／契約社員、アルバイト（いずれも試用期間あり）

★給与／月給18～40万円（交通費別途実費支給、社会保険完備） ※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。

★休日／土・日・祝日、年末年始休暇あり

★勤務地／東京都千代田区

★応募条件／年齢・経験は問いませんが経験者歓迎。20～30代が活躍している職場です。

★応募方法／履歴書（写真貼付）と職務経歴書（経験者のみ）を下記宛に郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。（応募書類は返却致しません）

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者へ譲渡・開示することはありません。

♥♥応募先♥♥

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5
麹町シルクビル7F
インフォレスト(株) 人事総務部　採用担当

●問い合わせ先／saiyo@infor.co.jp
●応募締め切り／2014年3月7日(金)必着

先輩からのコメント♥

「小悪魔ageha」編集部 副編集長・服部容子（29歳）
入社7年目

自分のセンスを存分に活かせます♥

この仕事の醍醐味は、かわいい物に常に囲まれていられること♥ 美意識が上がりますし、好きなモノや趣味を活かせることもあります♪　また、自分のペースで仕事ができるところが他にはない魅力だと思います★

「Happie nuts」編集部 粟田沙也香（24歳）
入社2年目

最新のトレンドがいち早くわかる！

毎月読んでいたnutsで働きたいと思い入社しました。人気ブランドの最新ファッションやコスメなど、まだ世の中に出ていないものをいち早く体験できるので、オシャレが好きな方にぴったりのお仕事ですよ♥

「姉ageha」編集部 山崎 瞳（26歳）
入社1年目

若い人が即戦力になれる環境です★

ファッション誌が好きで、未経験で飛び込みました。現場はもっとぴりぴりしてるのかと思いましたが、若い人が多くて楽しい雰囲気です♥　自分の手がけた企画が誌面になったときに本当にやりがいを感じます♪

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2014 February 発行

春風が甘いお菓子の香りとともに花粉まで運んできた💧　花粉を払いつつ捨てられなかったモノも一緒に断捨離♥　心がスッキリしたら次は自分の悩みを断捨離したい!!　Nadeshiko姉さんの力を借りて一皮むけたオンナになります♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayo Hayakawa

CONTENTS

ボーダートップス¥ 1,790、デニムパンツ 価格未定、パールネックレス¥1,690／すべてGALS TAR　カチューシャ¥ 1,470、リング¥1,260／ともにお世話や

アラサーのお悩みはTokyo Nadeshikoにおまかせ♥

Nadeshiko相談室

Part1
盛れぬなら
盛って見せよう
アヒルの子♥

第4回
新人・RIRIさんの回♥

今回は読者モデルに応募してくれたダイヤの原石・RIRIちゃんをプロデュース♥
レギュラーモデルに負けないくらい盛れるよう、いっちょ気合い入れてきまっせ

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

お悩み
結婚のタイミングっていつ頃がベストなの？

選べる内が狙いどき★

焦る必要ないけれど

Nadeshiko相談室とは？
アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♥ 共感度120%のぶっちゃけトークとアイデアで心のモヤモヤ晴らします★

主婦&
Tokyo Nadeshiko
ブロガー
（33歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

ライター&
Tokyo Nadeshikoブロガー
（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

ダンサー
（25歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

RIRIさん Profile
1988年8月30日生まれ／AB型／宮城県出身。ダンサーとして都内を中心に活動。ショーをメインにGoGoDanceなども踊る。

RIRIさんの出来事BEST5♥

1位 今の彼氏と出会う（24歳）
旅行をきっかけに急接近♥ 性格も大好き

2位 ダンススクールに入る（12歳）
安室ちゃんに憧れて♥ 3年間通ってた★

3位 バックダンサーとして踊る（18歳）
a-nationやEXILEのツアーに参加してた

4位 動物看護師の資格を取る（20歳）
安定した仕事もしたくて約3年働いたよ

5位 agehaの影響で姫系に（20歳）
さくりなさんに憧れて金髪&ハデ好きに♥

人生グラフ♥
+ / −
25歳 19歳 17歳 15歳 13歳

結婚を考えてる彼氏がいるんです（RIRI）

祐香（以下、祐） 彼はどんな人なの？

RIRI（以下、R） いろいろ経営してる社長さんで、バツ2の55歳。お父さんの1コ下なんですけど見た目が超若いんです♥ 出会ってしばらくは30代後半だと思ってましたから

MERI（以下、M） をを！…加齢臭は気にならないの？

R はい★ すっごくおしゃれでそーゆーのもケアする人だから、全然気にならないです。

祐 しかし結構年上だねー。

R 前から年上派なんですよ♥ 思いきり甘えられるし何でも買ってくれるし(笑)。包容力もあるからダンサーっていうハデな仕事も認めて応援してくれるんです

M 結婚はしないの？

R したいけど悩みがあって。彼は仕事で東京と関西を行き来する生活をしてるんです。今は関西メインだから私もよく一緒に行くけど、友達もいないし街に馴染めなくて。だから私、結婚しても東京に住みたいんです。

M その話は彼にはしてるの？

R 普通にしてます。彼は「いいよ」って言ってくれてるけど、会う時間が減るのは淋しくて。

祐 それでいいって言ってくれるのなら、RIRIちゃんが結婚したいと思うタイミングですればいいだけの話だね。

R そうなんですよね。彼は「いつするか？」って感じではあるんですけど。私の方が「今でしょ！」とはまだ思えなくて。

M 他にも何かあるの？

R 30歳も年が離れてるからジェネレーションギャップがあるんです。彼との時間は甘えたり日頃のストレスを発散できる癒しの場なんですけど、毎日一緒だとちょっと違うというか。

祐 というと？

R ゴルフとか買い物とかご飯に行くのは楽しいけど、お酒も飲まない人だし落ち着いちゃってるから、何か物足りないんです。今はダンスの仕事で若い空間にいることが多いから大人な彼に会うと落ち着くんだけど、それが毎日だとヒマで…

祐 まだ25歳だし、遊びたいって気持ちもあるよね♪

M 一番よりどりみどりな時期だから、いろんな男を見とけ！とも言いたいけど、今のバランスがいいんだろうね(笑)。

プロポーズは男から言わせるべき（MERI）

M あと今の関係だとソノ気になったときにどうやってプロポーズの言葉を引き出すかも課題だよね。女子的には〝結婚しよう〟って言葉が重要じゃん。

R 最初は婚姻届も書いてそういう雰囲気だったんですけど、途中で私に迷いがでちゃって 今となっては彼が一番落ち着くし、結婚するなら彼って結論が出てはいるんですけど…。

M 決心がつくまで、もう少し様子を見た方がいいかもね。

祐 そうだね。でも期限はあまり長くない方がいいかも

R なんでですか？

M 25〜27歳の2年で女の価値が下がるから。男が勝手に下げて見てるだけだけど、27歳以降は男選びが若干厳しくなってくるから気をつけて!!

祐 キレイなコはキレイだし、モテるコはモテるけど、将来性のあるモテは薄まるよね…。

M もうアイデンティティクライシスの崩壊だから!!

祐 そう、結局男はフレッシュ好きってことなんだよね…

M 現実は美人の三十路より、ちょっとかわいい23歳ですよ。

R 私…頑張ります！

お悩み相談②
流行りのハーフ顔に挑戦したい

盛るとケバくなるし薄いと物足りない…💧
どんな風にメイクすれば自分に合いますか？

ナデシコがプロデュース★

自作メイク♥

Before

黒の囲みラインだから、目が小さく見えるし二重もつけまも埋もれて損💧　ファンデの色も白過ぎるし、陰影も足りてない💧　素材の良さをもっと生かして！

お悩み相談①
大人ガーリー系の顔になりたい

目標は木下ココちゃんやひなのちゃん♥　ナチュラル意識なんだけど甘さが足りない…

ナデシコがプロデュース★

変えたのはココ♥

太眉もノーズも眉頭から強気に攻める
眉頭を太くして、眉下～鼻先まで直角にノーズ。眉～目の間を特に濃くして、外国人風の立体鼻と彫りを作成！

ふんわりつけまで上の目尻を延長
ダイヤモンドラッシュシークレットeyeに目尻用つけまを足してアーモンド目に。下は目まつにマスカラのみ★

ラインは上下とも欲張らない！
上ラインは目のキワに細く引いて、目尻を延長。下ラインはシャドーで影をつける程度のほうがデカ目に見える。

フェイスカラーはオレンジで統一
チークはほほ骨の上からナナメに★　リップは濃いめの色をチョイス。グロスをのせず口紅だけでラフな印象に。

まぶたの奥からオーラを放つゴールデンボンバーな瞳✨

今日のコーデ♥

ニットワンピはtiti&coで、ブーティーはジュゼッペ ザノッティ★　ミニ丈とヒールで脚が最大限に長く見えるようにコーデ♥

変えたのはココ♥

眉頭～眉尻まで自毛よりやや太く
眉毛は元の形に沿ってほんのり太さを足した方が甘さが増すよ♥　元の鼻が高めなのでノーズは入れてません★

シャドーベースはピンクで甘く
薄いピンクをアイホールに塗ってからブラウンで引き締め。ラインは上だけ。ブラウンのリキッドで細く引く。

ラインとつけまで目尻を垂らす
アイラッシュバリューパックに毛の細かい目尻用つけまを足して、愛され度満点のアーモンド型タレ目に♥

チークとリップはピンクでふんわり
チークは丸く、リップはグロスを薄めがコツ。元のくちびるがぷっくりしてるので、中央に軽く乗せるだけでOK。

桃色メイクでほっこり花咲くスプリング・リリマジック

After
ベースの段階で暗めのファンデをシェーディング代わりに仕込んで、欧米風の骨格に急接近♪　チークのオレンジと相性のいいゴールドブラウンのシャドーで目元の彫りも強化！

濃いのにケバく見えないってスゴイ！　さりげない陰影テクは自分でもしっかり覚えたいです。

まさにこんな顔になりたかったんです♥　自力で再現できるようにメイクの練習頑張ります✧

After
元の肌色に合ったファンデに変えて、白浮きを解消。顔が小さいので、シェーディングはなし。ブラウンのリキッドとカスタムつけまで目尻を垂らして、目の横幅と甘さを強調♥

ボク司会の盛れ太です

Nadeshiko Presents★
盛れるかな？

新人さん登場を記念して新コーナーを開設✧。小さな課題をクリアして、素質をぐーんと伸ばそ♥

盛れるポーズできるかな？　そう！もっとこうぶりっと　コツがつかめてきたね♪

大変、盛りが足りないよ～　ああ、盛りの方向が違う～　みんなで実践行ってみよ～

1
どやっ　ちゃうちゃう　そのポージング甘い服に合わないよ
あれれ～💧　服とヘアメはかわいいのに、ポージングが強い。甘さが足りないなぁ。

2
どうしたらいいですか？　うーん　NG　みんなで考えよう！
こーんなときこそチームワークの勝負だよね★　ナデシコさ～ん、たのんます♥

3
うーん…　セクシーコマンドーですね　どやっ　まずは私が♥　ちょっと違う？
MERIさ～ん、盛れてるけど刺激的すぎて困るよ～💧　甘～いお手本キボンヌ

4
いいかも♥　さすが花香！　ぶりっ　じゃ、次は私♥
キタコレ♥　甘盛りといったらこうだよね★　さぁRIRIさんもやってみて～

5
ぽっ♥　りんちゃん♥　次はドーリー系の定番"りんちゃん"ポーズ
元祖・人形のポーズが国境を越えて降臨！

6
いえーい　みんな上出来!!　少しサマになってきた♪　じゃ、本番行ってみよー♪
盛りが高まってきてボクも大満足だよ♪　RIRIさんの努力の成果を見てみよう♥

7
ワンピはデイジークレアでブーティーはジュゼッペ ザノッティ。棒々と立つより脚をクロスさせた方がガーリー♥　首をかしげて甘さUP★

8
あまーい♥　自信が出てきました！　よっしゃ盛れたー！

めでたしめでたし♥

お悩み相談③
ねこっ毛でも盛れるアレンジが知りたい

髪が少ないうえに細いから、盛ってもスカスカになりやすい…💧　自分でもできる重めスタイルを教えてください！

にゃんとかしましょ♥

甘めなら♥

巻きをきちんと丸めて作るふんわりマシュマロボブ

After
32ミリのコテで根元からMIX巻きにして、ニュアンスづけ♪　髪をうしろで2つに分け毛先を結んだら、内側に丸めてピンで固定★

辛めなら♥

トップのジグザグ分けで立体感と色気をキープ★

分け目をつけた方がトップがつぶれないと知って感動✧　前髪アレンジの幅も広がりました♥

After
ホットカーラーでトップを立ち上げ★　カールローションを強めにつけてから32ミリのコテでしっかりMIX巻き。巻きを手でほぐして完成♥

募集♥
あなたもNadeshiko相談室で新しい自分を見つけませんか？
Nadeshiko相談室では一般の読者の方からのお悩みにも乗っちゃいます♥　巻末の読者モデル応募シートの項目をご記入の上、写真を貼って「Nadeshiko相談室に参加希望」と書き、編集部までご送付ください★　たくさんのご応募お待ちしてます♥

磨いておこう女道♥

今月の格言♥
結局は若さ！
婚活するなら
早めに動いとけ

常に旬でいるために

この季節、メイク直しが増えたりBOXティシューが1日でなくなるあなたに!!

花粉症S.O.S!!

Part3 目がのび太にならないために♥

「ある日、突然やってくる」都市伝説のような花粉症★　どんなにメイクしても、涙・鼻水・くしゃみの連発じゃせっかくの女子力もダウン💧　花粉症の人も、花粉症じゃない人も対策をしっかりすることでつらい症状から軽減しましょ😊

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) TEXT_Yu-ka Mizuno

EYE

NOSE

セットアップルームウェア¥5,980／SECRET KEY

莉菜の花粉 DATE

発症時期：小学生から／程度：目鼻のかゆさ&くしゃみが止まらへん💧

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

CONTAC 600 PLUS

薬飲んでグラサン＋マスクは必須！

アレルギー体質だったし、物心ついた時にはもう目がかゆかったり鼻がムズムズしてたから、そんなもんやって思ってた💧　仕事がない日はほぼすっぴんでグラサン＋マスク生活😊　コンタック鼻炎カプセルはないと困る〜★

早紀の花粉 DATE

発症時期：ハタチで突然!!／程度：かゆみと鼻水で外出できない💧

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

事前に予防注射すれば症状も軽く♪

春になると症状が出るから、春前に花粉症用の注射を打ちに行く😺　表参道のクリニックで1回1万円くらい！　大事な日以外は化粧もしないし、エージーノーズとかの点鼻薬を持ち歩いて、3時間に1回のペースでさすよ😊

祐香の花粉 DATE

発症時期：30歳くらい／程度：春は平気だけどブタクサだから秋が辛い

道具もお金も一切いらない0円対策✨

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

軽度なら鼻うがいで改善される♥

9月になるとくしゃみや鼻水が出て、病院で調べたらブタクサのアレルギー💧　症状はそこまでひどくないから、布団や枕を外に干すのをやめたり、鼻から水を入れて口で出す鼻うがいをするとスッキリ✨　慣れると難しくない!!

りえの花粉 DATE

発症時期：子供の頃から春と秋／程度：林近くを通るだけでくしゃみ💧

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

明治ブルガリア

去年ヨーグルトでラクになった✨

花粉症にヨーグルトがいいって聞いて、毎朝ブルガリアヨーグルトの大きいやつを半分食べ続けたら症状が出なかった😺　乳酸菌で腸内が改善されて美肌にもなるし、免疫力も高まるからアレルギーが緩和されるみたい😊✨

美奈子の花粉 DATE

発症時期：中学生から／程度：今は改善

イベントMC&ヨガインストラクター（27歳／東京都）独身・子供なし
牧内美奈子さん

ハタチで始めたヨガで体質改善✨

中学生の頃から花粉症で、病院で注射が必要なくらいひどかった💧　ヨガを始めていっぱい汗をかく→新陳代謝がよくなったらぴたりと症状が治まりました♥　その頃にコンビニ食を自炊に変えたのもよかったみたい♪

綾香の花粉 DATE

発症時期：2〜3年前／程度：涙とかゆみ💧

歯科医療事務（30歳／東京都）既婚・妊娠10カ月
古橋綾香さん

アイボン

ビタミン注射とアイボンが効果的😺

目や鼻に違和感を感じるようになったのは27歳くらいから。目元をこすりがちになるから結膜炎予防でアイボンを使ったり、ビタミンDが鼻づまりにいいと聞いてはビタミン注射を試したり。1時間後には鼻が通って呼吸がラクに😊

なみの花粉 DATE

発症時期：2年前の春／程度：鼻水がひどい

WEBデザイナー（27歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
立石なみさん

モアリップ MOILIP

鼻下リップクリームが救世主✨

ティッシュがすぐになくなるくらい鼻をかんでたら、鼻下がカサカサになって辛かった…。乾燥対策で鼻の下にリップクリームを塗って、その上からマスクするようにしたら、だいぶマシに😺　メイクのノリもよくなった♪

さやかの花粉 DATE

発症時期：小4頃／程度：肌荒れするほど💧

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

いろいろ試したけど薬が頼り★

誰よりも早く気づいちゃうくらい花粉症体質💧　注射は今までで1番効いたけど、副作用で身体がだるくなるから止めて薬にした😺　今年は強力なダイキンの空気清浄機をゲットしたから、少しでも効果があるといいなあ…💧

花粉症対策の基本♥

1. 花粉症情報はまめにチェック♥
2. 外出はできるだけ控えめに♥
3. 外出は完全防備でぬかりなく♥
4. 帰宅時は玄関でシャットアウト♥
5. 手洗いうがい洗顔をしっかりと♥

2014年花粉予想

2013年に比べると2割減!?　でも油断は禁物、予防線を✨

今年のスギ・ヒノキ・シラカバの花粉の飛散量は去年が激しかった分、今年は2割減との予測も!!　気温が高い日は短期間に集中して飛ぶらしいので注意★　2月中旬から飛散が本格化してくるので、予防注射をするならなるべく早めがベター!!

花粉症になりやすい人は？

- ☑ 免疫力が低下している人💧
- ☑ 偏食やファストフードが多い💧
- ☑ キレイ好きすぎる人💧
- ☑ 元々アレルギー体質の人💧

Part4
見たい聞きたい歌いったい♪

卒業や別れ、旅立ち…お姉さんたちにもそんな時代があったのです♥

THE 思い出もヒッパレ♪

卒業シーズンのこの時期、ふと聴きたくなるあの歌この歌。「仰げば尊し…」と聴けば一瞬で卒業式気分がよみがえるように音楽は記憶のタイムマシーン♥　自分の卒業テーマソングをBGMに、今までの道を振り返り思い出プレイバック♪

PHOTO_Hiroyuki Sato　TEXT_Midori Sasaki

3位 『想い出がいっぱい』 H_2O

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
(34歳／東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

1983年に発売後、卒業ソングとして紹介されることが多い楽曲♪

先輩にもらった第二ボタンはどこにいったかな（笑）

中2のときに卒業式で合唱した『想い出がいっぱい』。時々耳にするけどやっぱり名曲だよね。大人になることに夢を抱いてたから歌詞がリンクしたんだよね★　男子のことしか考えてなかった中学時代を思い出してキュンとなる♥　憧れてたサッカー部の先輩がいて卒業式のあと思いきって第二ボタンもらいに行ったんだよね♪　先輩は応援団だったら団長じゃなくサブみたいな、モテるグループにはいるけどそんな目立つ人じゃなかったから私が行ったときはボタンがまだあった♥ にしても昔から男の趣味が変わってない（笑）。

2位 『旅立ちの日に』

トリマー（28歳／兵庫県）
独身・子供なし
花房香央里さん

no image

1991年に埼玉県の学校で生まれた曲♪　多くの有名人がカバーしてるよ★

歌詞をリアルに感じて卒業生も在校生も号泣♥

母校の中学で絶対泣く卒業歌として定着していたのがこの曲。卒業生が涙をこらえながら歌う姿に在校生ももらい泣き。クライマックスで、感極まるみたいな。嫌いな先輩ですらお別れが寂しく思えてくる感動曲だったんだけど、自分たちの代では曲が変わることに💧　元々合唱に力を入れてる学校だったから卒業式で歌う曲も練習してたけど、曲が変わった途端にみんなヤル気がなくなった。それで元の曲に戻してくれるように先生に直訴!　おかげで卒業式では『旅立ちの日に』を歌ってキチンと泣いて卒業できました♥

1位 『my graduation』 SPEED

主婦&Tokyo Nadeshiko
(33歳／東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

高校卒業のとき、遠恋中の彼が電話越しに熱唱（笑）

1998年に発売された卒業の定番ソング♪　モデルにも圧倒的な人気✧

私の卒業ソングと言ったらSPEEDの『my graduation』！　ちょうど発売されて間もない頃で、当時の私は上京した彼氏と遠距離中の高校3年生。電話代が毎月5万くらいかかってた😅　確か卒業式のあとかな?　彼からいつものように電話が来たと思ったら、「ちょっとプレゼントがある」と言って、おもむろに歌い出したのがこの曲（笑）。東京に住んでる彼からしたら、せめて電話で私の卒業を祝ってあげようという優しさだったんだと思う。そのまま電話口で1曲しっかり歌い上げてくれました♥　恋におぼれていたよね、お互い（笑）。

失恋ソング 『粉雪』 レミオロメン

RUNWAY channelブロガー
(26歳／千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

フジテレビ系テレビドラマ「1リットルの涙」の挿入歌♥

この曲とともに7キロやせた!!　失恋のトラウマ曲😅

18～20歳までつき合った彼がレミオロメンが好きで、『粉雪』も2人でよく聴いてた♥　彼とは高校の同級生。同棲もして結婚も考えてたけど相手は学生で私だけが社会人。好きなのに徐々に上手くいかなくなった。別れを切り出したのは私だけど気持ちはあるからすごく苦しかった。街で『粉雪』が流れてくるたびにボロボロ泣いて、ご飯がのどを通らなくて7キロヤセた。失恋でやせるあたりが若いよね♥ でも、今もカラオケで『粉雪』を聴くと当時の苦しみがよみがえるから、ダイエットするときには案外いいかもしれない😅

卒業ソング 『HOWEVER』 GLAY

WEBデザイナー（27歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
立石なみさん

1997年に発売され、GLAY初のミリオンセラーとなった作品♪

小5のとき卒業生の退場曲としてピアノで演奏した曲♥

卒業と聞いて思い出すのは、小学校の5年生のときに卒業式の退場の曲としてピアノで弾いたGLAY の『HOWEVER』。演奏自体の記憶はそんなにないけど、「どうしてこの曲なんだろう?」と不思議に思った記憶はすごく鮮明😅　それまで卒業式といえば、「いつのことだか思い出してごらん♪」で始まるあの曲とか、「今日の日はさようなら」とかだと思っていたから、"男女の愛を歌ったJ-POP"というチョイスがすごく新鮮だった😸　歌詞の意味も当時はよくわからなくて、「大人になったらわかるのかな?」と思ってました♥

卒業ソング 『Dear My Friend』 Hi-STANDARD

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

1999年に発売されたアルバム「MAKING THE ROAD」の収録曲✧

カバンから何から欲しがられて、身ぐるみはがれた♥

卒業シーズンと聞いて頭に流れる曲がコレ。多分中学3年の頃とかに流行ってたんじゃないかな?　中学の卒業式といえば、後輩の女の子たちから「お金払うからカバン売ってほしい！」って言わて、売るのもなんだからあげちゃった思い出がある。なんかモテてたんだよね（笑）。カバンあげたら、「私も！」「私も！」みたいになっちゃって、結局そのあと、制服のネクタイから上履きから全部あげて超身軽になって帰ったという★　ちなみに高校の卒業式は全く覚えてない。途中で帰ったか何なら行かなかったんじゃないか疑惑😅

失恋ソング 『3月9日』 レミオロメン

イベントMC&
ヨガインストラクター
(27歳／東京都)
独身・子供なし
牧内美奈子さん

2004年発売、メンバー3人の共通の友人の結婚を祝うために作られた✧

先輩を思い出して私もがんばろうって思える♥

大学時代に好きだった先輩がレミオロメンが好きで、よく歌っていた曲が『3月9日』。当時私はチア部で先輩はバスケ部。バスケの大会の応援で仲良くなった♪ でも、先輩には公認の彼女がいたから最初から最後まで一方通行の片想い。心の中で好きでいるだけで満足してた。大学卒業と同時に先輩は東京から地元に帰ってしまったけど、プロのバスケットボーラーになるという夢を叶えて、bjリーグで活躍してる✧　『3月9日』は私にとって青春時代の恋＆別れ＆卒業ソング♪　切なくなると同時にがんばろうと思える曲です♥

失恋ソング 『涙色』 西野カナ

ミンツプランニング
代表取締役
(27歳／東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

2013年に発売された、西野カナの21枚目のシングル♪

想い出にして前へ進むための失恋卒業ソング♪

去年の暮れに彼氏と別れて、失恋の喪に服している時期によく聴いた曲💧　この曲に彼との思い出があるわけじゃないけど、そのときの心境にすごくはまる歌詞だったからめちゃめちゃ聴いてた。突然の別れだったし別れ話を切り出された側だったから、気持ちが消化しきれなくてすごくもやもやしてて、そういうときにこの『涙色』を聴くと、「今は悲しいし苦しいけど、それでも前に進もう!」って気持ちを切り変えられた✧ 吹っ切れた今でもカラオケに行ったらあえて『涙色』を歌って、前に進む気持ちに燃料を投下してる♥

No music,
No Life

卒業ソング 『オレンジ』 SMAP

専属モデル
(28歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

2000年に発売されたらいおんハートのカップリング曲♥

感動して手と手を取り合って号泣した♥

中学の卒業式でクラスごとに歌を歌ったんだけど、その時の曲が『オレンジ』。SMAPの曲の中ではそこまでメジャーやないけど、別れと旅立ちを描いた歌詞とかほんまめっちゃええ曲✧　放課後みんなで居残りして歌の練習したのも楽しかったし、卒業式で歌い上げたあとはほんま感動して、みんなで手と手を取り合って号泣♥　いい卒業式だったなあ♪　そこまで感動しといてなんだけど、中高大とエスカレーター式の女子校だったからみんな高校でも一緒っていう😅　ちなみに高校でも『仰げば尊し』を歌ってこれまた号泣♥

卒業ソング 『今日の日はさようなら』

イベントコンパニオン
(29歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

no image

卒業式の定番とも言える合唱曲♪

コーラス部で合唱に明け暮れた3年間だった✧

中学の卒業式で贈る歌として合唱した、『今日の日はさようなら』。これが私の卒業の曲ベスト1✧　うちの中学はNHKの合唱コンクールの常連校で、合唱にはすごく力を入れていて、実は私もコーラス部♪　コーラス部って文化部の割には体育会系。筋トレも鬼のようにやらされるし放課後は毎日部活だし超ハード。夏休みの強化練習では何日間も丸1日ぶっ続けて歌うとか猛特訓もした!!　合唱に明け暮れた3年間を経ての卒業式だったから、「この学校で歌うのもこれが最後なんだな」と思うと、なおさら胸に迫るものがあった♥

どこのスイーツよりもおいしい厳選19品、ミシュラン三つ星級が勢揃い!!

Part4 本当は人にあげたくない!!

ご当地手みやげ図鑑

美食家のお姉さんたちも唸る、日本各地のおいしすぎる手みやげをご紹介♥ お値段も手頃、味も満足、バカ食い必至のオススメ品！「いざ人におみやげとなると無難なものしか選べない…」そんなときの参考にどうぞ

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
EDIT&TEXT_Haruka Noda

仙台 喜久水庵の「喜久福」

喜久福4種詰合せ16個入り￥2,000／喜久水庵

私のおすすめ♥

仙台で買うお菓子といえば真っ先にコレ！見た目が地味だからってあなどったら本当に後悔する！ 大福っぽい感じで、お餅の中に餡、餡の中にクリームっていう三重奏。そのクリームがおいしくて、抹茶やずんだ、ほうじ茶味があるよ。お茶にぴったり♥

（埼玉県・中出真菜さん）

北海道 洋菓子きのとやの「チーズスフレ&チョコスフレ」

[右]チーズスフレ6個入り￥567、[左]チョコレートスフレ6個入￥588／きのとや

私のおすすめ♥

北海道でしか買えないスフレ★ 歯ざわりがなめらかで軽いのに味は濃厚。かといってしつこくないから必ずまた食べたいって思うスイーツ コーヒーのお供にもピッタリだよ♥ ひとつずつが小さいから大勢がいる場へのおみやげとしても使いやすいんだ♪

（東京都・美咲さん）

北海道 北菓楼の「シュークリーム」

シュークリーム「夢不思議（ゆめふしぎ）」3個入り￥480／北菓楼

私のおすすめ♥

私の地元北海道で有名なシュークリーム。中はたっぷりのカスタード♥ 1個がすごく大きいけど甘さひかえめの上品な味だからペロっと食べられちゃうよ✧ 香ばしくて味わい深いパイ生地も魅力！ しっかりした皮で崩れないからおみやげにしても安心★

（東京都・真優川 咲さん）

東京 ヒルバレーの「ポップコーン」

ヒルバレーMIXはS缶￥1,300。缶もかわいい。／モデル私物

私のおすすめ♥

同世代の友達にプレゼントするならやっぱり話題のスイーツでしょ♥ 食べてみたいけど自分のために買うには高価！ っていう物が喜ばれるよね。キャラメル味と塩味がMIXされているポップコーンは甘辛どっちの味もするから飽きずに食べられておいしい★

（東京都・金本かすみさん）

新潟 大阪屋の「醤油餅」

醤油餅（8個入り）￥1,220／大阪屋

私のおすすめ♥

新潟で有名な大阪屋の醤油餅♥ 最近東京のKITTEにも進出したみたい★ 味はみたらし団子みたいな砂糖醤油でもっちりとした食感。ちょろっと入ったくるみの歯ごたえがおいしさのポイント！ 素朴だけど絶妙な組合せで誰にあげても喜んでくれるよ！

（東京都・木村美和子さん）

長野 桜井甘精堂の「栗かの子」

純栗かの子（小）1個￥1,113、ひとくち栗かの子￥389／桜井甘精堂

私のおすすめ♥

栗の餡と栗がたっぷり入っている、栗だけでできたきんとんなの！ とにかくあま〜いんだけど全然しつこくなくていくらでも食べられちゃうんだ♥ 味は確かだし、老若男女を問わず喜ばれるし、どんな場面にもOKな手みやげだからかなり重宝してるよ♪

（千葉県・鈴木愛美さん）

東京・大阪 ショコラティエ パレ・ド・オールの「からだにおいしすぎるショコラ」

（12個入り）￥2,100／パレ・ド・オール

私のおすすめ♥

同世代の女の子へちょっとしたプレゼントに最適。アナツバメの巣の成分が入っていたりカラダにいい食材だけで作られているらしく、美容と健康にいいんだそう♥ 金粉が乗ってるから見た目も豪華✧ 美容の話題に華も咲くし、なによりお味が最高です✧

（愛知県・鈴木きおみさん）

東京・大阪 アンリ・ルルーの「キャラメル&ショコラ」

[右]C.B.S・8個入り￥1,260 [左]コフレ・ルルー6個入り￥2,257／アンリ・ルルー

私のおすすめ♥

かしこまったプレゼントをしたいときには、高級感があって荷物にもならないチョコレートがいいよね。それだけだと芸がないからキャラメルもおいしいアンリ・ルルーがおすすめ♥ 上品で上質なキャラメルって珍しいから女性に喜んでもらえるよ！

（東京都・LALAさん）

東京 西光亭の「くるみのクッキー」

くるみのクッキー[手前]まちぶせ、[奥]ハートのしっぽ各￥1,260／西光亭

私のおすすめ♥

軽やかな歯ごたえと上品な後味のクッキーは女子なら絶対好きなはず♥ そしてなによりこのパッケージ！ かわいいリスのイラストは誕生日仕様やメッセージ入りもあって場面によって使い分けられるの。同じ人に何度プレゼントしても喜ばれるんだ★

（東京都・MERIさん）

滋賀

クラブハリエの「リーフパイ」

私のおすすめ♥

リーフパイ（10枚入）¥1,785／クラブハリエ

手みやげに困ったときはコレ！　かしこまりすぎずカジュアルでもないからちょっとした挨拶のときにぴったりなんです✧　表面にまぶしたお砂糖がおいしくて大好き♥

（滋賀県・けいこ）

静岡

まるたや洋菓子店の「チーズケーキ」

私のおすすめ♥

ガトー・フロマージュ¥2,100／まるたや洋菓子店

静岡のローカルなチーズケーキ屋さんのもの。レア感あるでしょ★　中でもおすすめはベイクドチーズ。味は濃厚なのにしつこくなくていくらでも食べられちゃう♥

（東京都・早川沙世）

東京

アントルメグラッセの「アイスケーキ」

私のおすすめ♥

ダコワーズは¥3,000くらいです♥／モデル私物

パッと見普通のケーキだけど全部アイスクリームなの！　表参道に1店舗しかないアイスケーキ専門店で、物珍しいから女子ウケ抜群♥　甘さ控えめなところも◎！

（東京都・牧内美奈子さん）

大阪

さくら堂の「生あんぱん&王様の大福」

私のおすすめ♥

[上]王様の大福　[下]生あんぱん（価格は店舗にお問い合わせください）／さくら堂

北新地といえばさくら堂！　大福もあんぱんもお腹に重いかもって思いがちだけどここのは全然違う！　あっさりしてるからすごく食べやすいし生クリーム入りで珍しい♥

（大阪府・まなかさん）

大阪

高級ポッキー「バトンドール」

私のおすすめ♥

バトンドール各種1箱（4本×5袋入）¥481／江崎グリコ

大阪にしか売ってなくて話題のものと言えばバトンドール☺　手みやげほど大げさにしたくない、差し入れ品にぴったり♥　並ばないと買えないレア感もあって喜ばれるよ。

（大阪府・米本さやか）

京都

おたべの「京ばあむ」

私のおすすめ♥

京ばあむ（3.5cm）¥1,050／おたべ

京都らしさがあり、ベタ過ぎないおみやげにはこの京ばあむが新鮮✧　抹茶味のバームクーヘンで食べごたえはしっとり♥　ミルキーなまろやかさに心がほっこりするよ。

（京都府・百合華さん）

神戸

「神戸プリン」と「京のお抹茶プリン」

私のおすすめ♥

[右]神戸プリン（4個入り）¥997／トーラク
[左]京のお抹茶プリン（4個入り）¥1,050／京みがわ

神戸に帰ったら必ず東京に持ち帰るおみやげ。私は抹茶味が好きなんだけど苦手な人のためにスタンダードな味のものも買ってるよ。後のせのソースがおいしいの☺

（東京都・荒木さやか）

神戸

パティシエ エス コヤマの「ザッハトルテ」

私のおすすめ♥

ザッハトルテ¥1,890／パティシエ エス コヤマ

コヤマのケーキはどれを買ってもハズレがなくて100%喜ばれるよ。いつでも行列のお店なので地元の人はもちろん遠方の方へのプレゼントとしても大活躍しています♥

（兵庫県・花房香央里さん）

大阪

アンドリューの「エッグタルト」

私のおすすめ♥

（1箱6個入り）¥840／アンドリュー

大阪土産に重宝してるこのエッグタルト。甘いもの好きには絶対に喜ばれる一押し品なの♥　クリーミーなエッグクリームと香ばしいパイ生地のコラボがたまらないよ☺

（東京都・水野祐香さん）

和歌山

猿梅の「梅干し」

私のおすすめ♥

猿梅ひかえめ手みやげ用木箱入り（420g）¥2,625／猿梅本舗

めっちゃウメぇ！　っていう冗談も言いたくなるほど本当においしくて、梅干しが苦手な人に食べさせても感動される！　ご飯にはもちろんおやつにもぴったりの甘い梅☺

（東京都・みきてぃさん）

お姉さん30人に聞いた!!

みんなの手みやげ事情調査!!

手みやげ＝気持ちとは言うものの、意外と悩みが多いものだと発覚！　みんなどうしてるのかリサーチしました♥

あるある手みやげ失敗談

失敗その1

定番のエビせん。箱入りより袋入りのほうが安かったのでそちらを購入し友達にあげたら「普通箱入り買うでしょ」ってツッコまれた。ケチはバレる。（ゆかりさん／33歳）

失敗その2

彼の実家は堅い家柄で両親も高齢。彼ママへ最近話題の出汁を持って行ったら「聞いたことないわ」と一蹴。相手の歳に合わせたお店選びをするべきだったと後悔。（紀子さん／30歳）

失敗その3

キャバ時代、50代のお客様にお世話になる出来事があったのでマカロンをプレゼント。後々ママに「若い娘の食べ物を年上にあげるなんて失礼！」と怒られた。（えみさん・27歳）

会社・年上の方へのおみやげ平均額

平均

¥2,487

「見栄を張るわけじゃないけれど適当にしちゃうとマナー知らずと思われるからプレゼントには気を遣うようになった」（知恵さん／26歳）というアラサーらしい声が多数。「若い頃は安いものをあげても笑って許されたけどもういい大人。選ぶ品や値段で自分の品格を判断される気がするから気を抜けない。」（ゆきさん／32歳）

友達へのおみやげ平均額

平均

¥1,329

「高いものをあげると相手に気を遣わせることになるし、お返しが面倒だと思われる。気軽に支払える額のものがお互いに楽」（友里さん／29歳）「あげる人が多いときは正直500円以下。地方ならそれでもいいもの買える」（遥さん／27歳）「ムリして買うくらいならあげない！」（みかさん／30歳）お財布事情がリアルに表れる模様！

短い人生は時間の浪費によっていっそう短くなる ～サミュエル・ジョンソン～

人生のムダをなくし隊♥

「ムダなことを考えて、ムダなことをしないと、伸びません」とは野球選手イチローの言葉★　でもやっぱりムダは減らしたい　じゃ半分だけあやかろう！　ってことで、みんなでムダについて真剣に考えてみました

EDIT&TEXT_Hironeko-A

時間のムダをなくし隊♥

ふと振り返ったときに何も残らなかった…。という人生だけは絶対に避けよう!!

私たちの教訓♥

なぜ、私はあんな無駄な時間を…と思う第1位は睡眠だけで一日が終わったとき！

家でマンガを読むより運動した方が健康的
昔はうしおととらを読んで引きこもってた。でもジム通いを始めたら生活リズムが整って前よりもアクティブに✧（東京都・加賀美早紀）

ボーっと過ごすくらいなら用事を詰め込む！
家に1人でいるのは淋しいし苦痛。飲みに行ってつき合いを増やすなどの行動を起こして、時間を有効活用する✧（大阪府・河崎ちのさん）

楽しいことを見つけて1秒でも多く笑う♪
沙世が唯一ムダだと思うのは笑わない日。小さなことでもたくさん笑っておけば、今日は充実した日だったと思える♥（東京都・早川沙世）

1日を長く過ごせるようにアフターの回数をカット！
朝から元気に動ける★　昼職や主婦のコとも遊ぶようになってお店中心の生活を送ってた頃より視野が広がった（東京都・美咲さん）

家の中にこもってダラダラ過ごさない！
家にいてもムダに寝ちゃうし1人で考え事してるとマイナス思考になる💧　朝早く起きて動いてた方が1日充実★（東京都・杉山佳那恵）

家で過ごすときは手ぶらで移動しない
移動のついでに手元にあるものを元の場所に戻すクセをつけてる。時短だし部屋を片づける時間も断捨離できる♪（東京都・MERIさん）

恋愛のムダをなくし隊♥

「続ける」or「別れて次に行く」。運命の二択を誤まるとダメージがハンパない！

私たちの教訓♥

未来がない男とズルズルつき合う時間ほどムダなものはない！

情を引きずる恋愛は新しい恋で上書きすべき
昔、彼のイヤな部分が変わるのを信じて2年以上もムダにした。新しい恋を見つけたら、やっと別れる決心がついた。（東京都・桜井莉菜）

すべて合わせて尽くしても相手が調子に乗るだけ！
イイ子になり過ぎず、自分の大事なことは貫くべき。その方が合わない部分を見極めやすいので時間の無駄も防げます♥（滋賀県・けいこ）

あえて悪い部分ばかり見てその男を嫌いになる！
流れでつき合ってる間に、新しい出会いを逃してると思うともったいない！　心を鬼にして彼への想いを断つ。（大阪府・河崎ちのさん）

チューしたくなくなったらそこで試合終了！
愛情と情を見極めて、この人と人生を共にしたいと思わなくなったら即リリース。若さをムダ使いしたらあかん！（東京都・MERIさん）

同じ原因でケンカが続くなら別れる目安を決めとく
「次同じことしたら別れよう」って感じで。ズルズルつき合っても時間のムダだし自分の性格もゆがむから良くない！（東京都・杉山佳那恵）

好きよりも嫌いな部分が多すぎたら別れる！
好きな部分と嫌いな部分を紙に書き出して判断。迷うときは信頼できる女友達に相談して背中を押してもらう★（東京都・水野祐香さん）

人間関係のムダをなくし隊♥

重要なのはつき合う人選び。いい人になり過ぎても誰の得にもならないよ！

私たちの教訓♥

女はおのれのためのみに生きず!!　でもマイナスな人間関係は断ち切りたい！

ウワサに流されないで自分で確かめてから判断
参考までに話は聞くけど、ヤバいとか嫌と感じたらそれ以上深入りしない。空いた時間で大事な友達を大切にする♥（東京都・杉山佳那恵）

会う人の優先順位をガッツリ決めておく！
愚痴っぽかったり嫌なことをしてくる人は後回し。大事な人との時間を大切にした方がストレスもなくなる✧（東京都・MERIさん）

人の悪口やイザコザには最初から近寄らない
人に冷たいと思われても関わらないのが一番。誰にも悪いことしてないし巻きこまれずに済むから嫌な気分にならない。（滋賀県・けいこ）

幸せな考えの人と一緒にいるようにする
幸せじゃない人のアドバイスだとあまりうまくいかない。幸せなコの意見を聞いた方が恋も物事もうまくいく。（東京都・木村美和子先生）

八方美人にならなくても仲良くなれる人とは続く
昔はつき合いでいろんなパーティーに顔を出してたけど、本当に気が合う人ならイベントじゃなくても会える★（東京都・水野祐香さん）

断るときは「ムリ」という結論から先に伝える
ムリと伝えた上で補足として理由を話す方が回りくどくないから誤解が少ない。人間関係にも疲れにくくなったで（大阪府・まなかさん）

二日酔いのムダをなくし隊♥

「わかっちゃいるけどやめられない」部門1位💧　やらかしや赤っ恥も超ムダ。

私たちの教訓♥

酒代、失くした記憶、くたばって動けない時間…二日酔いなんて本っ当に無駄無駄無駄アッ!!

酒を飲む前と飲んだあとに秋ウコンを飲む！
春ウコンは美容、秋ウコンは肝臓にいいんだって。ワインやシャンパンを1人で2本あけても二日酔いにならない♥（東京都・加賀美早紀）

自分が飲むんじゃなくて飲ませ上手になる♥
前は自分から一気してたけど、さすがにもうヤバイ💧　ヘパリーゼで己の肝臓を守りつつ周りを楽しく飲ませる作戦（東京都・早川沙世）

ここぞって日以外は電車で帰る!と意志を強く
飲み過ぎないし帰りのタクシー代も浮く♥　あとカラオケBOXのサワーはヤバイから×！　飲むならビールで♪（東京都・水野祐香さん）

自分が酔い潰れる手前で飲めないキャラを演じる
自分が酔う酒量を把握して、ヤバいと思ったら「もう飲めない♥」と酔った振りして水を飲む。最初の演技が大事！（大阪府・まなかさん）

仕事だと思ってたけど飲まなくてもなんとかなる
昔はガンガン飲んでたけど、がんばらなくてもいけると悟ったら無理しなくなった♪　記憶も飛ばないから楽しい★（東京都・美咲さん）

キツくてもとりあえずお店で何かする
寝てるのももったいないからお店を開けて働く！　おでん作ったりスタッフのコたちと話して気を紛らわす★（大阪府・河崎ちのさん）

美容のムダをなくし隊♥

ケアもメイクもやり過ぎは失敗のモト。アイテムの使い分けや引き算でムダな肌負担を減らそう。

私たちの教訓♥

メイクもケアも厚塗りをやめて手順を減らそう!

スキンケアの手順とアイテムとお手入れにかける時間を断捨離
昔は化粧水や乳液以外にもいろいろ塗ってたんだけど合わない物が多くて。最小限のケアに変えた方が肌の調子もいいし時短♥(滋賀県・けいこ)

消費期限のあるオーガニック系に変えたらムダなストックが減った
昔は使いかけのコスメを溜めこんでたけど結局ゴミに…💧 オーガニック系の方が期限を意識して使えるし肌にもいい♥(東京都・LALAさん)

肌が荒れてるときほどスキンケアをガマン
塗ってもワセリンかクリニックの薬だけ。欲張って美容液やクリームを塗ると、刺激でよけい悪化するのでガマン!(大阪府・まなかさん)

ダラダラ起きてるのをやめて肌のゴールデンタイムに眠る
手をかけるのもいいけど睡眠に勝る美容はない! 早く寝て自然治癒力を生かす方が美容代も電気代もかからない♥(東京都・MERIさん)

部屋の中のムダをなくし隊♥

課題は物の溜め過ぎとマメな掃除。使わないものを潔く廃棄して人を呼べる部屋に整えるべし!

私たちの教訓♥

物の住所を決めてあふれるものは捨てる!

物の住所をちゃんと決めとけば部屋が散らからない♪
どこに何を置くかを決めとけば散らからないし、探す手間も省ける♥ 生活必需品の買いだめも物があふれるから×!(東京都・水野祐香さん)

ムダと感じるものはどんどん捨てる!
殺風景な部屋が好きだから、散らかってるなんてありえへん! 物があふれ出したらムダなものを見つけて捨てる♥(東京都・杉山佳那恵)

服を買いに行くときは手持ちのアイテムとの組み合わせを意識
「これに合わせる」と決めとくと買い物の時間も早いし失敗しない。服が1枚増えたら、似たようなものを入れ替えで処分。(東京都・加賀美早紀)

パーティー用のゴージャスな靴は何足もいらない!
パーティーなんて年に数回しかない💧 買っても履く機会がなければ結局家の飾りになる。買うならシンプルなやつ!(東京都・LALAさん)

お金のムダをなくし隊♥

「あの金があれば…」と後悔してもあとの祭り。小さな積み重ねで未来の小金持ちを目指そ★

私たちの教訓♥

勢いで買った服ほどタンスのこやしになる!

必要以上のお金は持たない 6〜7万円で十分!
昔は20万円ほど財布に入れてたけど、いっぱい持ってると金遣いが荒くなると気づいた。額を減らしたらムダ買いも減♪(東京都・桜井莉菜)

買い物はネットで品を選んでから実際のお店に買いに行く
服でも化粧品でも何も決めずにお店に行くと勢いで買い過ぎる…💧 計画を立ててから出かけた方が買い忘れも防げる♥(大阪府・まなかさん)

いいなと思った服はその日じゃなく明日買いに行くクセをつける
衝動買いだと着ないことがほとんど💧 一度帰って、それでも欲しいと思うなら買う。手間を惜しまん方が節約になる。(大阪府・河崎ちのさん)

衝動買いしちゃうから食材は生協で計画的に買う
チラシを見て必要なものだけ選ぶから、勢いでムダ買いせずに済む♥ 買い物に行く手間もはぶけるし卵もついててお得😊(東京都・早川沙世)

番外編 これからなくしたいムダなこと♥

「もうやめよう」とは思っていてもやめられない。本気で困るわけじゃないけどいい加減にしなきゃと反省してる姉たちがほぼ日常と化してるムダを告白♥

寝る前に1人で大貧民をやる習慣をなくしたい
携帯ゲームだから1人のときについやっちゃう。早く寝ろよってわかってるのに熱中し過ぎて、気づけば朝の4〜5時に…💧(東京都・桜井莉菜)

洋服や靴が溢れてるのをなんとかしたい
試着しないで買うからサイズが合わないやつも多くて💧 知り合いや従業員にあげてはいるけど、結局はムダ買いだよね😿(東京都・早川沙世)

野菜でも日用品でも何でもコンビニで買っちゃうこと
スーパーや薬局の方が安いと知りつつ、近いもんでつい💧 用事がなくてもなんとな〜く行っちゃうクセも治したい😿(東京都・加賀美早紀)

楽天やamazonを見るたびにワンクリックで衝動買い
見ないようにしてるけど、おすすめメールがくるとつい💧 去年もカードの限度額を超えたからいい加減にしたい。(東京都・木村美和子先生)

その他のムダをなくし隊♥

チリも積もれば山となるのはムダも同じ! 小さな気づきでムダではない一歩を踏み出そう★

私たちの教訓♥

ムダを減らす近道は手間を惜しまないこと!

大量の唐辛子と酒の組み合わせは味覚がバカになるのでムダ!
常に刺激を求めてて、何でも辛くすればいいと思ってたの★ 徐々に減らしたら食べ物本来のうまみがわかるようになった😊(東京都・美咲さん)

出前のチラシを捨てたら支出とムダなカロリーが減った
チラシをいっぱい溜めてた頃はほぼ毎日出前ごはん。思い切って捨てたら、コンビニまで歩いたり自炊するようになった✧(東京都・桜井莉菜)

整体通いを加圧に変えたら時短&前より調子よくなった
腰痛で通ってたんだけど結局筋肉をつけないと治らないらしいので加圧へ。値段は高いけどツラい時間が減るから😊(東京都・木村美和子先生)

本を買うよりもネットを活用する
ネットの方が情報が早いし、お金もかからないし、部屋もちらからない♪ 服やメイクの情報は有名人のブログで見てる★(東京都・加賀美早紀)

冷蔵庫のムダをなくし隊♥

特売で買った野菜が、いつのまにかミイラ化してた…。こんな悲劇を防ぐためのお知恵を拝借!

私たちの教訓♥

まとめ買いするなら肉だけにすべき!

見切り品は冷凍できる物を厳選してカゴに入れる
何が冷凍に向いてるか不向きか把握しておくと使い切りやすい。お菓子は1回の買い物で何コまでと決めて買いすぎを予防😊(東京都・けいこ)

特売で買って冷凍してある肉を中心に献立を考える
肉はまとめ買いで野菜や魚は必要なときだけ。100gずつ小分けで冷凍してるからすぐ使えるし食費も押さえられる♥(東京都・水野祐香さん)

その日使う食材だけをその日に必要な分だけ買う
献立の見通しを立てて、使いきれそうな物だけ選ぶよ。安売りでも買うのは冷凍できるものだけ。あれこれ欲張らない!(東京都・MERIさん)

捨てるくらいなら傷む前に何か作って人にあげる
基本は冷凍やけど、溜まってきたら料理して誰かに食べてもらう。実家も近いし、お客さんにふるまうのもあり♪(大阪府・河崎ちのさん)

高須クリニック
高須幹弥先生が
もの申す!!

読者の美容整形に対するお悩み解消講座♪
失敗しない施術の選び方

Part6
プチ整形
ビギナー
入門編

不意打ちで撮られた写メに年齢を感じる最近…美容整形で修復できるなら試したい♥ でも最初はやっぱり不安 そこで読者からのほうれい線・鼻筋・ダイエットのお悩みについて、美容クリニック界のカリスマドクター高須幹弥先生に聞いてみました

TEXT_Yu-ka Mizuno

高須クリニック 人気施術 Best5

第1位 幅広平行二重 ¥52,500~

二重施術は埋没法・ミニ切開法・全切切開法の３タイプがあります。まぶたの脂肪が多い方が幅広平行二重にする場合、埋没法だと糸が切れてしまうので切開法をお勧めします！

第2位 鼻介軟骨移植 ¥367,500~
（鼻先に軟骨を入れる施術）

ブタ鼻・ワシ鼻・だんご鼻など鼻先を整えたい方に人気の施術。耳の後ろの目立たない軟骨を2cmほど切開して軟骨を鼻先に移植。自分の身体の一部なので自然な仕上がりに！

第3位 小鼻縮小 ¥367,500~

小鼻が上や横に広がって鼻の穴が気になるという患者さんが多数。鼻の穴の内側から小鼻の溝にかけて数ミリ切除して縫い締めます！ 施術時間はわずか30分ほどで行えます

第4位 イタリアンメソシェイプ ¥31,500~

ボディ1部位（はがき大サイズ）1回から注射可能♪ 両頬・あご下～フェイスラインと顔にもできます 薬剤で脂肪細胞を根本から除去するので、リバウンドしないのも魅力のひとつ。

第5位 バッカルファット ¥315,000~

ブルドックのようにたるんだ頬は深層部にある脂肪の塊「バッカルファット」のせい。口の内側を1～2cm切開して除去！ 施術時間は30分で若返り＆小顔効果を得られます。

Q.1

最近、笑わなくても目立ってしまうほうれい線のシワにギョッとします
これ、ヒアルロン酸で消せるんでしょうか？
キープするには何回くらい打てばいいのでしょうか？（I.Sさん／34歳／東京都）

ヒアルロン酸でほうれい線を薄くした症例

施術前
ヒアルロン酸１ccを、左右に半分ずつ注射した20代女性★

施術後
注射直後で効果アリ。腫れも少なく当日からメイクOK♪

施術から1週間後
ヒアルロン酸が肌に馴染んで、なんとほうれい線がなくなった！

消せます シワが深くなる前に施術しましょう

注射直後はむくみや内出血が起こる場合がありますが、１週間後にはヒアルロン酸が馴染んでキレイな状態になります。シワの深さにもよりますが、左の20代女性は1回で満足されていらっしゃいました。アメリカやスウェーデン製の上質なヒアルロン酸（￥105,000）を使っているので、１週間から2～3年キープできる患者さんもいます。このヒアルロン酸は粒子が細かく、体内に吸収されるのが遅いのです。細い針で打つので内出血も少なめ。ヒアルロン酸は酸性ですが人間の身体はアルカリ性なので、注射するときは痛いんです。そのため、当医院では施術前に局所麻酔で痛みを緩和していますので、ご安心下さい！

お話を伺ったのは…

高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療･プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなどオールマイテイに美容外科全般の治療を担当♥

幹弥先生の インターナショナル 美容整形 News

世界で美容整形の技術が進んでる国は日本、韓国、アメリカ、ブラジル、イギリス、フランス、イタリアなどです。東洋人に多い二重まぶた、目頭切開、鼻を高くする、エラを細くする、アゴを出すと言った施術に関しては、日本と韓国がツートップでしょう

Q.2

目頭の位置の鼻筋を高くしたい！
横顔のラインを整えたいのですが
初めてなので知識がなくて不安です
何を入れるのがベストですか？
（K.T さん／29歳／神奈川県）

ヒアルロン酸で鼻筋を高くした症例

施術後
鼻筋を細く整えて高さを出すとスッキリ～

施術前
眉間が低いのが悩みだった20代女性

シリコンプロテーゼで鼻筋を高くした症例

施術後
施術後６カ月。眉間～鼻背までしっかり高さ出し！

施術前
鼻の根元～目頭のラインがくぼんでいる20代女性★

初めてならば鼻専用ヒアルロン酸がベター♪

鼻筋や高さを出すなら、ヒアルロン酸（￥52,500～）とシリコンプロテーゼ（￥367,500）ですね。上質の鼻専用ヒアルロン酸は固くて持ちもいいので、１～２㎜の細い鼻筋を作れます。ただし、他院の質の悪いヒアルロン酸やアクアミドなどが横に広がっている場合、細くするのはほぼ不可能なので慎重に しっかり高さを出すならシリコンプロテーゼですね。適切な形を選べば一生持ちますよ♪ L型の場合は鼻先が飛び出たり、ずれてブタ鼻になることも!! 当院では自然な仕上がりになるI型を使っています。鼻の皮膚は年を重ねるごとに薄くなるので、その人に合ったシリコンの形でないと不自然になっていきます。まずはその人に合った素材選びが大切!!

Q.3

夏に向けてサイズダウンしたいです！
今の時期から始められて、自然に痩せたい♪
リバウンドしづらくて、効果的のある
ダイエットメニューはありますか？
（C.Oさん／25歳／千葉県）

イタリアンメソシェイプでサイズダウンした症例

施術後
二の腕～ワキの下の注射（約￥315,000）でたるみがスッキリ軽減♪

施術前
二の腕のたるみがコンプレックスの20代女性★（はがき2枚分）

施術後
くびれがしっかり出てひとまわり以上の効果。後姿がまるで別人です♪

施術前
ウエスト上の背中の贅肉に広範囲に注射（約￥315,000）！（はがき2枚分）

脂肪細胞を溶解＆排出するためリバウンドが起きない！

イタリアンメソシェイプは、顔はもちろんボディにも打てる脂肪溶解注射。２週間に1回注射×６回＝１クールの施術を行うことで、ワンサイズダウンすることが可能なんです♪ 脂肪吸引の施術は皮下脂肪をごっそり除去するものですが、大量に皮下脂肪がついていない場合は効果も薄く危険!! 10kg単位など大量に皮下脂肪がついている人に対して、ざっくり脂肪を落とすのが脂肪吸引。イタリアンメソシェイプは、皮膚の表面に凸凹や段差、シワもできづらいのですごくお勧めですね １クールを行うと最短でも３カ月かかるので、２月のスタートでも終了するのは５月。露出のない今始めれば、薄着の季節にはきっと魅せたいボディに変化していますよ♥

産むのも人生　産まないのも人生

出産後クラブ

子供が欲しいお姉さん必読です♥

Part.7 産んだらボロボロはイヤ！

けいこ部長

第17回 元気な子を出産＆育てるために心がけたいこと

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)

結婚はもちろん、「子供が欲しい！」と気持ちに焦りも出てくるアラサー世代!! そこで今回は片野晶子先生を招いて、妊娠前から気をつけるべきことや産まれてからのケアについて聞いてみました★ ぜひ妊活に役立ててね♥

妊娠中＆子供のいる姉の悩みに片野先生が直接レクチャー!!

友志くん（3カ月）

ただいま絶賛子育て中！

主婦（29歳／埼玉県）
既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

陽菜ちゃん（1歳）

行動科学博士
（32歳／東京都）
独身・子供なし
片野晶子先生

光ちゃん（3歳）

2人目・息子が産まれたばかり♪

主婦（28歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

もうすぐ男のコが産まれます♥

主婦（30歳／東京都）
既婚・妊娠10カ月
古橋綾香さん

出産後の体質の変化を知りたい★

シロノクリニック勤務
（30歳／東京都）
既婚・妊娠6カ月
鈴木未央さん

妊活中から栄養バランスを気遣って食事をすること♥

片野先生（以下、**片**）　はじめまして。今日は妊娠や子育てに役立つお話をさせて頂きます。

全員　よろしくお願いします♪

片　そもそも赤ちゃんの脳は受精後2週間から作られます。

鈴木未央　そんなに早くから？

片　そうなんです。母体の栄養をもとにものすごい勢いで細胞分列して、胎児になるんですね。だから妊娠前に栄養バランスのいい食事をしたり、規則正しい生活を送ることが大事なんです。

古橋綾香　逆に健康じゃないとどんな影響があるんですか？

片　胎児期や授乳期に栄養不良になってしまう赤ちゃんは、大人になると心臓病や脳卒中、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすいと、さまざまな研究で裏付けされているんです。

谷 和香　母親って責任重大なんですね!! 私、息子を穏やかな子に育てたいんですけど、何かコツはありますか？

片　よく胎教にはクラシックがいいと言われますが、波の音や鳥のさえずり、川のせせらぎなど、自然の音を聞かせると心が安定すると言われています。あと成長するにつれ、バランスのいい食事を摂取することがとても重要に★ 特にたんぱく質やミネラルは欠かせないですね♥

中出真菜　子供は3歳までに体質が決まるって本当ですか？

片　性格や体質など、子供の個性は3歳までに決まると言われています。妊娠前のお母さんの影響も含まれますので、妊活中の方は、自分の生活を見直すことから始めてほしいですね！

古橋綾香　それ以外に子育てに大事なことはありますか？

片　日常のコミュニケーションです。たくさん話しかけてあげることが大事。特にお母さんのメンタルに左右されがちなので、余裕をもって接してください♥

全員　やっぱり子育てに一番大事なのは母の愛なんですね♥

レシピ考案：管理栄養士 土屋友美

妊娠したら積極的に作りたい♥

赤ちゃんの体を強くする料理レシピ

高野豆腐と野菜のオランダ煮

材料［2人前］……高野豆腐大1枚、にんじん1/3本、れんこん1/3本、しいたけ2枚、オクラ2本、鶏もも肉100g、片栗粉大さじ3、
A（醤油小さじ1、みりん小さじ1）
B（だし汁2カップ、砂糖大さじ1、醤油大さじ1、みりん小さじ1）

作り方

❶鶏肉はさいころ大に切ってAの調味料で下味をつける。
❷高野豆腐は水で戻し、戻ったら水気を切ってカットする。片栗粉大さじ2をまぶして170～180℃の油で揚げる。
❸オクラは半分に切り、同じ油で素揚げする。
❹ にんじんは花形、しいたけはいしづきを取り切り込みを入れる。
❺鍋に油を入れて❶を入れ火が通ったら、れんこんを食べやすい大きさに切って入れる。Bを入れ沸騰したら❹を入れて煮る。
❻火が通ったら❷を入れ、水溶き片栗粉（大さじ1杯分）を加えてひと煮立ち。
❼お皿に盛りつけ、オクラを添えたら完成！

POINT

アミノ酸の一種であるトリプトファンが多い高野豆腐と、良質なたんぱく質の鶏肉＆野菜が一度に摂れる優秀メニュー！ トリプトファンは体内に入るとたんぱく質の材料として使われ、余った分はエネルギー源になります♪

妊活中の方にも取り入れてもらいたい、高野豆腐のお料理♥

片野先生オススメアイテム♥

女性に多い冷えを解消する“よもぎパッド”は骨盤＆卵巣の冷え防止に出産前後効果的です♪ 10枚入り約630円★ ドラッグストアなどで購入できます♥

＼妊娠中に避けるべきこと／

①喫煙・煙草の煙を吸う
②マーガリンやショートニング、バターなどトランス脂肪酸の多い食事
③魚や肉の生での摂取
④極端なダイエット
⑤野菜やたんぱく質の少ない食事
⑥ヘルペス菌、サイトメガロウィルスへの感染
⑦妊娠期に風疹や水ぼうそうにかかる
⑧性感染症にかかること

お腹の中の赤ちゃんの身体作りに必要な栄養素

脳：たんぱく質・DHA・ミネラル
脊髄：葉酸・ミネラル
内臓や髪：たんぱく質
手足：カルシウム・ムコ多糖
細胞の活性化：亜鉛

片野晶子先生 PROFILE

筑波大学大学院・人間総合科学研究科 感性認知脳科学専攻修了。小児発達障害の解明や対応法の開発・研究を行い、教育学修士・行動科学博士を取得。2010年障害児のための“教育から雇用までのトータルサポート会社”、株式会社インクルーシブ教育研究所を設立。

かくれんぼ

子供の脳を育てる片野先生の本♪『かくれんぼ』（税込￥1,500）

“子供が一人で読むはじめての絵本”がコンセプト！ 子供の好奇心と構想力をかきたててくれる一冊。インクルーシブ教育研究所のHP（http://ier-center.com/）にて好評発売中♪

Part8
男は胸筋♥
女は顔筋!!

注入系施術で人気のボトックス★
手軽に打てるからこそ知るべきことがたくさんあるんです!!

ボトックスとの付き合い方♥

シワが劇的に消えるボトックス注射だけど、効果が劇的な分「効き過ぎて能面のような顔になったらどうしよう💧」と不安を感じるのもまた事実。そこで改めてボトックスをお勉強。正しい知識を得れば百戦危うからず♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
TEXT_Midori Sasaki

1 ボトックスと表情筋との関係って?

筋肉の動きを止めて表情によってできるシワを緩和させる♪

筋肉と筋肉が交錯して複雑な表情を作り出しているのが表情筋★ そのため、ボトックスを打った部分の筋肉がリラックスすることで、別な部分の筋肉の動きが強く出てしまったりすることも…💧 ヒアルロン酸のように気になる部分に打てばOK、という単純な仕組みではないところが難しいところ。筋肉の動きを熟知した経験豊富なドクターに打ってもらうことがボトックス成功の法則だよ♥

2 姉世代のコに聞いたボトックスに対するイメージ

- 表情に支障が出そう…44%
- 妊娠に影響がありそう…18%
- 後遺症がありそう…16%
- 効果が続かなそう…8%
- 不安なし…14%

♥おでこに打ったコが目が開きづらくなったって…💧（まゆ／29歳）

♥ひきつったような顔になるって噂を聞いたことが…。（美奈／32歳）

♥ボトックス打って3カ月は妊活しちゃダメって本当？（祐子／30歳）

量とか打つ位置を間違えると顔の筋肉が動かなくなるって聞いたことがある💧 ホントのところどうなんだろう？

イベントコンパニオン
（29歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

44%のコが表情筋に支障が出るのが不安だと答えました!!

3 では、表情筋に支障のない打ち方があるなら打ちたいですか？と聞いたところ…

Yes…96%
No…4%

♥表情に支障がないならおでこのシワに絶対打つ!!（亜由／28歳）

♥若いうちに打っておくとシワ予防になるんだって♥（恵里子／31歳）

不安が解消されるなら打ってみたいと答えたコが96%も!!
ボトックスの知識をしっかり身につけてトライしましょうね♪

もちろんやってみたい♥

RUNWAY channel
ブロガー（26歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

打つ前におさらい★

4 ボトックスの種類&概要&金額目安

種類	概要	金額目安
ボトックス	A型ボツリヌス毒素から抽出した成分でアラガン社の登録商標薬剤。広くクリニックに置かれてるよ♪	¥12,000～120,000
ボトックスビスタ	日本の製薬会社から発売されていて厚生労働省の承認を得たもの。成分はボトックスと一緒です★	¥12,000～120,000
リジェノックス	ボトックスと同じようにシワに効果を発揮😊 韓国製で金額が比較的安く、置いてるところが増えてます♥	¥4,500～10,000

ボトックスという名称は… アメリカの製薬会社アラガン社の製品名のこと✧ 本来の製剤名は「A型ボツリヌストキシン」なんです♥

※注入金額はクリニックごとに異なります

ボトックス注入箇所早わかりMAP

表情筋を制する者が年齢を制する！ ということで、シワの出やすい部位ごとに狙える効果が一目瞭然な顔面ボトックスMAPをどうぞ♪ 顔のパーツによってさじ加減が細かく変わってくるので打ち方や注意点を参考にしてね♥

注入箇所その1 眉上

眉を上げる表情によってできる表情ジワで、筋肉にしっかり注射します★ たくさん注入し過ぎると、まぶたの重い感じが出たりまぶたが少し下がった感じになることも…💧 注射する場所で眉の位置も変えられるよ♪

注入箇所その2 目の下

表情ジワと乾燥や加齢による小ジワが混在するエリア。目のキワに注入すると目をパッチリさせる効果も♥ 薄めのボトックスを少量ずつ皮膚の浅い層にポイント注射するマイクロボトックス法がおすすめ★ 量は平均0.4㎖。

注入箇所その3 口の上

歯茎が見えてしまうガミースマイルの場合、ここに注入することで笑ったときにあまり歯茎が出なくなるよ♪ 左右対称に2～4点0.12～0.24㎖注入します★

注入箇所その4 おでこ

深い表情ジワと浅い加齢によるシワが混在するエリア★ 表情ジワには筋肉に注射して、浅いシワにはマイクロボトックス法がおすすめだよ✧ ピンっとハリも出てピカピカのおでこになります♥

注入箇所その5 眉間

眉間を寄せるクセでできる表情ジワ。筋肉に打つと、シワがスッキリなくなります♥ 多く注入し過ぎると、まぶたが重く感じたりまぶたが少し下がったように感じることもあるから注意してね!!

注入箇所その6 目尻

笑ったときにできる表情ジワ。深くなると、笑ってないときでも溝に…💧 笑ったときの顔を見て、シワができなくなるように注入する位置を決めて打つよ★ 量はシワの深さで変わります!! 通常は0.2～0.4㎖😊

注入箇所その7 ほうれい線

小鼻の横に0.06～0.1㎖を左右両側に注入することで、ほうれい線の上側の線が目立たなくなります♥ だいたい1週間くらいでシワが浅く感じるよ♪ 溝が深い人にはヒアルロン酸注入との併用がおすすめ✧

歌舞伎町蘭◯勤務
（30歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

わかばクリニック監修
※打つ間隔はその方のシワの寄り方によって異なります。打つ量もシワの深さや多さにより調節します。

クリニック別 ボトックス打ち方講座♥

ボトックス注射のあらましが分かったところで実際にボトックス注射をお試し。注入する深さや濃度など症例でチェックしてみよう！

私が体験してきました♥

ヨガインストラクター
本田和恵さん
（32歳／東京都）
独身・子供なし

After（ボトックス4日後）

目が開き難くなるのが不安だったけど全然平気✧ シワも浅くなったし目の周り全体にハリが出てピンとした！

ふとしたときに寄っていた眉間のシワシワがなくなった✧ 眉毛が重いとか動かし難いとかの違和感も全くナシ♥

眉間のシワ

目の表情が豊かで眉毛もよく動くため、眉毛周辺の筋肉がよく発達しているタイプ。シワというほど深く刻まれてはいないけど放置すると深い縦ジワに💧

ここに打つ！

周囲1cmの範囲に効く濃さで筋肉にポイントで打つよ。眉間の中心に0.08mℓ、眉頭の上2カ所に0.02mℓずつ。眉尻の上1カ所は上がり眉予防として浅めに0.01mℓ注入♪

眉間の筋肉を緩めたことで眉尻が少し上がることがあります。上げたくない場合には眉尻側にもボトックスを少量打っておきます♥

ちりめんジワ

目尻に刻まれた2本のシワは表情筋によるもので目が大きい人によく見られるシワ。元々皮膚が薄いので肌にハリがなくなるとちりめんジワも寄りやすい💧

ここに打つ！

注入NG

ボトックスを目尻のシワに沿って0.08mℓずつ筋肉に打つよ★ ちりめんジワにはごく薄い濃度で上下左右5mm間隔で0.01mℓ×20カ所ほど皮膚に注入していきます♪

眼球を囲む骨から1cmの部分にボトックスを注入すると目の開きが悪くなるので要注意！！ たるみやすい目袋にも打たないのが原則★

工藤さやか先生

クリニックで打つ際の参考にどうぞ!!

工藤先生のボトックスの打ち方★

自然な表情が出るマイルドな仕上がりを目指しているので1回の注入量は少なめにしています。その分、3週間以内であればボトックスの追加は無料です♥

部位別ボトックス料金表

部位	料金
眉間のシワ	¥17,850
目尻のシワ	¥16,800
目の下	¥39,900（マイクロボトックス）

＊3週間以内は手技料¥5,000のみでボトックスの追加無料

本田和恵さんのシワお悩み箇所

- ♥老けて見える眉間のシワ
- ♥目尻とちりめんジワ

お世話になったのはココ

わかばクリニック

東京都港区六本木7-15-10
グローバービル6F
0120-118-277
http://wakabamc.com/

私が体験してきました♥

専属モデル
杉山佳那恵
（28歳／東京都）
独身・子供なし

After（ボトックス4日後）

最初はおでこに皮膚が張りつくような感覚があったけど、それも2〜3日でおさまったよ♪ 今はつるんとした感じに♥

注射前と注射後では感覚的には変化はないけど、鏡を見ながらシワを寄せてみたら全然出なくてビックリ♥ やってよかった★

鼻のシワ

鼻の付け根に出るブルドッグ的なシワ💧 表情を作ったときにしか出ないものの印象を大きく左右するのであらかじめシワが出ないようにしておくのも手！

ここに打つ！

もう既におでこにボトックスを打っているので、ここでは鼻の付け根に出る縦ジワにのみ注入します。シワの横に片側0.1mℓずつ筋肉にしっかりと打ったよ★

大きく笑ったり眉を寄せたりすると出る鼻の付け根のシワは筋肉の動きの癖のようなもの。気をつけても防げないので早めのケアを!!

おでこのシワ

眉毛を上に持ち上げる前頭筋と眉間にシワを寄せる筋肉が同時に働くタイプにできるシワ。中央付近は普通の濃度で、左右は浅いから薄めのボトックスで十分♥

ここに打つ！

最も効かせたい眉間の真ん中には筋肉に深く0.1mℓ。おでこ中央5カ所の筋肉には薄めの濃度で0.05mℓずつ、外側8カ所は皮膚の浅い部分にごく薄い濃度でトータル0.2mℓ注入。

効かせすぎて眉毛の位置が下がってしまう弊害を防ぐために、おでこボトックスは比較的浅めに打つのが近頃の流れになっています★

野村智史先生

クリニックで打つ際の参考にどうぞ!!

野村先生のボトックスの打ち方★

ボトックスは使用量や打ち方によって効果に差が出ます。当院ではその場で筋肉の動きを細かく確認しながら濃度や量を微調整して慎重に注入しています。

部位別ボトックス料金表

部位	料金
額のシワ	¥31,500（キャンペーン中は30%off）
眉間のシワ	¥31,500（キャンペーン中は30%off）
鼻のシワ	¥21,000（キャンペーン中は30%off）

杉山佳那恵さんのシワお悩み箇所

- ♥おでこの横ジワ
- ♥鼻の上に寄るシワ

お世話になったのはココ

青山外苑前クリニック

東京都港区南青山2-5-17
ポーラ青山ビル1-2F
☎03-5772-4575
http://www.ag-clinic.com/

私たちが打ったのはこの箇所です♥

口の上に打ちました♪

主婦
久野泰子さん
（33歳／東京都）
既婚・息子1人

歯茎まで見えてしまうガミースマイルがイヤで鼻下に打ちました!! 量が少なかったのと初めてだからか効果は10日間くらいだった…

エラに打ちました♪

木村歯科クリニック副院長
木村美和子先生
（32歳／東京都）
独身・子供なし

エラに打ったけど元々あまりなかったから逆にげっそりした…💧 小顔効果を狙ったけどエラがない人はやらない方がいいよ!!

眉間に打ちました♪

六本木ベルラ勤務
LALAさん
（34歳／東京都）
独身・子供なし

眉間のシワにボトックス注入★ 考え事してもシワが寄らなくなったよ♪ 次は浅く打つマイクロボトックス法を試してみたいな♥

エラに打ちました♪

ミシップランニング代表取締役
金本かすみさん
（27歳／東京都）
独身・子供なし

エラが気になっててボトックスを打ちました♥ エラが控えめになって小顔に♪ 今度はシワにも打ってみようと思ってます★

エラとおでこに打ちました♪

まつ毛専門店グランデアイズ代表
伊吹奈々さん
（32歳／愛知県）
独身・子供なし

おでこに打ったときは、シワはなくなったけど目が開けづらく感じました💧 エラボトックスはフェイスラインがシャープに★

Part9
目覚めよ、本能!!

小悪魔agehaのルーツ「OLヴィジュアル系」を描いた人!!

49歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

肌断食で肌をリセット♥

最近なんだかいいコスメを使っても前より効果が出ない気がする…そんなあなたにオススメの美容法、それが肌断食!! ちょっと辛い時期を過ぎれば効果は絶大、しかも何もいらなくて0円できてしまうのです♪ そのあまりのよさに大感激のかなつ先生、今回は文字大増量でお届けします♥

こんにちは♥
美容漫画家のかなつ久美です

ワタクシ、今、激ハマリ中の美容法があります♥

いつもまー色々とあれやこれややっている私だというのに

なんと今、反対に

「何もしない」をやっております

ローション
クリーム
美容液
洗顔料
ファンデ

「洗わない」「何もつけない」「一切ケアしない」その名も「肌断食」を実施中!

とにかく何もしません

お風呂では石けんも使わずバスタブの中でバシャバシャするだけ!

顔も体も週1くらい手に石けんをつけてサッと洗います

髪もシャンプーなど一切使わずお湯だけで洗う「髪断食」も実施中!

シャンプーも洗顔料も本来は必要なく**お湯だけ**でも充分汚れは落ち匂いもしません

なんと「加齢臭」も治るんだって!

わしわし
わしわし

お風呂上がりのスキンケアはもちろん一切何もしません

肌はつっぱりガサガサに粉がふきますが、これが良いのです♥

カサカサ
粉ふき
つっぱり

つまり過保護にしているお肌は「**うるおってるから、うるおさなくてもいいや**」となっている、そこに突然の放置! 肌は「**いかーん! うるおさなきゃ!**」と目覚めるとのこと

かなつ久美先生♥
代表作は「OLヴィジュアル系」「緋色」。最近は実体験に基づいた豊富な美容知識で美容漫画家として活躍中♪ 隔週木曜日、ニコ生でもとっておきの美容体験を披露♪ ニコ生出演情報や新刊などかなつ先生の最新情報はこちらから♥
http://ameblo.jp/kana-kumi/

つまり肌本来の機能を取り戻し
自然の「**最高の美容液**」を自ら
出してくれるようになる

というものです

「**肌のリセット**」ができ
肌が本来持っている
「**自然にキレイになる力**」
を目覚めさせ
自らの分泌成分で
美肌になってゆき

あらゆるトラブルが
改善してゆく
というもの♥

ケア
プノ
ガバッ
いかんっ
ご主人様の危機
カサカサ
俺がやらなくて誰がやるッ
肌
シャキーン

それとスキンケア製品や
化粧品に含まれる
「界面活性剤」や「防腐剤」などの
有害物質をすべて排除する
ことにより肌が健康になってゆく
というのも美肌になる理由です

人間という生物の
本来の「健康でいよう」
という力にもう一度
目覚めてもらう
というとても
理にかなった美容法
だと思います

現代人よ!!
信じよ！人体の力を!!

肌の状態によって肌断食の期間は
1～3日の「**週末肌断食**」
1週間～1カ月の「**本格肌断食**」
またはこの先一生最低限何も
つけないという選択肢もアリ

肌が回復したら
またケアを再開する
というのもアリです

私は「洗い過ぎ」で
バリア機能を失い
カサカサのアトピー肌っぽく
なってしまったため

この「**すべてをやめる**」を始めました

あまりにもガサガサが気になる場合は
「**ワセリン**」を少量ぬります

ワセリン
ワセリンは無害なので安心♥
ペタ
ペタ
が、ぬりすぎて肌を再び甘やかさないように少量ぬろう♥

UVケアは
「おしろい」のみか
「ワセリンベース」の
日焼け止めを
使用します

クレンジングが最も
肌に悪いので

クレンジングはせず
お風呂で石けんで
やさしく洗うだけで
充分落ちます

ファンデーションもぬらないので
アイメイクのみ
ていねいにやさしく石けんで落とします

私の場合カサカサの
粉ふき肌が自然ピーリングと
なったのか　かな～り
ツルツルになり
目の下のシワも
薄くなりました

カサカサが大変ですがオススメです♥

最初はつらいけど頑張って続けようっと♥

アイメイクの映えるデカ目派から
すっぴんでもキレイなナチュラル派まで!

目ヂカラUP 施術ランキング

RANKING 1 高須式クイック埋没法

二重

目を閉じても傷は目立たないよ!

高須式クイック埋没法は、特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

※特許:第3628597号

【両目】¥94,500

RANKING 2 ミニ切開法

二重

埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広の二重ラインもおまかせ!

【両目】¥262,500

RANKING 3 目頭切開

目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目ヂカラもUPします。

【両目】¥262,500

RANKING 4 なみだ袋形成

女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。

【両目】¥105,000

RANKING 5 眼瞼下垂

細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。

【両目】¥735,000

自分史上最強の目ヂカラ!

第一印象を決めるのはやはり「目」!
まずはなりたいイメージを一緒につくりましょう!!

二重・目もと施術のスペシャリスト

PROFILE

名古屋院 院長 高須 幹弥

医学博士。麻酔科標榜医。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実に努めている。

Other Menu

隆鼻術 注射式
¥52,500

鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目ざします。

隆鼻術 プロテーゼ挿入
¥367,500

一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。

アヒル口
¥105,000

人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したような口先をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。

その他メニューや料金は、ホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合せください。

"高須"という本名をクリニック名にしたのは、責任感の証です。

院長 高須 克弥

医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。

大阪院 院長 高須 敬子

医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。

※料金は、すべて消費税込の価格です。※大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。※公的医療保険は適用されません。※秘密厳守の医療ローンをご用意しています。※この料金は、標準的な料金となっております。※料金は平成25年9月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科

Yes! 高須クリニック

東京・横浜・名古屋・大阪 年中無休 予約制 ローン・クレジットOK

ケータイOK

【美容相談】9:30~22:00 0120-5587-15
パンフレットのご請求はフリーダイヤルまでお電話ください。

【歯科相談】9:30~19:30 0120-4180-86
歯科の治療は、東京・大阪院にて承っております。

ケータイ・スマートフォンサイトでもホームページがチェックできるよ!!

http://www.takasu.co.jp

東京
地下鉄千代田線 赤坂駅 5番A出口すぐ
東京都港区赤坂 2-14-27 国際新赤坂ビル 東館12F
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244

横浜
JR横浜駅 西口より 徒歩1~2分
横浜市西区北幸 1-6-1 横浜ファーストビル10F
045-322-1187

名古屋
JR 名古屋駅より 徒歩1分
名古屋市中村区 名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F
052-564-1187

大阪
JR大阪駅 北側より 直結
大阪市北区大深町 4-20 グランフロント大阪 タワー A12F(南館)
06-6372-5587
歯科直通 06-6372-5518

モバイルサイトはこちらのQRコードを読み取って見てね!

※QRコードを読み取って資料請求やカウンセリング予約が可能です。

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102−0083 東京都千代田区麹町3−5
インフォレスト株式会社
お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　（　歳）　電話番号

住所　職業（職種を詳しく）

生年月日　年　月　日　メールアドレス　趣味・特技

整形モニター　OK・NG　メスを使う施術　OK・NG　注射などのプチ整形　OK・NG

自己PR

新生活を始めたり、新たなスタートを切る人も多い春♥ 気疲れで溜まったストレスは飲みに行ったり、美容投資でしっかり発散してね

09 温泉に行きたいけど忙しくて行けない!! そんなあなたに♥

「貴宝石イオン風呂(4,800円)」には岩盤浴やホットヨガなどの温浴施設で使われる天然鉱石を使用★ 自宅のお風呂に入れるだけで体が芯から温まり、肌もしっとり、まるで温泉に入ったかのような効果が♥ 約1年間も使えるからコスパが良くて経済的

問 貴宝石株式会社 0120-033-463
http://kihouseki.com/furo/

10 新宿・代々木の好アクセスにクリニックNew Open♥

品川スキンクリニックから全国で19院目となる「品川スキンクリニック 新宿SOUTH」がオープンしたよ♥ 新宿駅や代々木駅から近くて、仕事帰りやショッピングの後にも寄りやすいね ブース化された洗面所などプライバシーも徹底していて安心

問 品川スキンクリニック新宿 SOUTH 0120-427-800
http://www.shinagawa-skin.com/

11 焼肉・すき焼き・しゃぶしゃぶお肉を堪能したい時にはここ♥

恵比寿駅から徒歩5分の距離にある「チャコールレストランKABTO」は佐賀牛を一頭買いしているから希少な部位も頂けるのが魅力 個室やアニバーサリープランもあるから誕生日などのお祝いにも♪ 無煙ロースターだから匂いも気にしなくて大丈夫

問 チャコールレストランKABTO ☎03-5428-3500
東京都渋谷区恵比寿西 1-5-5 http://kabto.net/

12 お肌だけでなく髪にも毎日スペシャルな頭皮ケアを♥

年々気になる髪のボリューム…。 そんな悩みをケアしてくれる女性向け頭皮用美容液「恋のふんわりエッセンス フルボンボン(3,200円)」がエルシーラブコスメティックより新発売 ハリとコシを与えるフルボ酸を配合♪ 気になる部分になじませて♥

問 エルシーラブコスメティック
☎03-5642-7880
http://www.lovecosmetic.jp/

05 疲れを一気にリフレッシュ 頑張った自分に癒しのご褒美♥

東京・神奈川・大阪・福岡・香川・グアムで全30店舗展開の「オリーブスパ」はリピーターも多い癒しスポット♥ アロマオイルトリートメントやヒーリングストレッチ、溶岩浴など種類も豊富♪ ペントハウス白金台店とペントハウス堀江店は24時間営業

問 株式会社インタースパ ☎03-6459-3483
http://www.olivespa.co.jp/

06 女子会ランチや絶品パンケーキパーティーにもピッタリ

「Cafe×Lounge microcosmos」では自家製のパンやケーキ、雑穀や有機野菜を使ったヘルシーな料理から本格的な味わいを追求したメインまでメニューが豊富♥ 土・日・祝前日は朝5時、平日も深夜2時まで営業してるからガールズトークが盛り上がっても安心

問 Cafe×Lounge microcosmos ☎03-5784-5496
東京都渋谷区道玄坂 2-23-12 フォンティスビル 2F
http://www.microcosmos-tokyo.com/

07 なかなか踏み出せない第一歩 そんな人におすすめのセミナー♥

高須院長による高須式豊胸バストセミナーが、3/23(日)の14:00~ホテルニューオータニ東京にて開催♥ なんと参加費は無料、セミナーに参加した人は10%割引券がもらえちゃううれしい特典付き 締切は3/20(木)なので忘れずにチェック 電話してね♥

問 高須クリニック 0120-5587-15

08 ウエディングフェアが随時開催 詳しくはHPをチェック♥

結婚式場「THE LANDMARK SQUARE TOKYO」は品川駅から徒歩1分という好立地で開放感のあるチャペルやテラス、5つの披露宴会場が女心を刺激 シェフのイチオシ1品試食や少人数パーティー見学会など2月以降もイベントが目白押し♥ 参加してね♪

問 THE LANDMARK SQUARE TOKYO
http://www.landmark-tokyo.com/

01 人と動物の健康を目指す新感覚セラピーハウス♪

PRESENT

神奈川県平塚市にセラピーハウス「らいとはうす」がオープンしたよ♥ ココロとカラダの悩みの原因を突き止める、独自の手技を駆使したセラピーが人気 オープンを記念して人か動物のためのメニューが選べるご招待券を3名様にプレゼントしちゃうよ

問 株式会社らいとはうす ☎0463-73-5863
平塚市明石町 18-2 テラス美樹 3F http://lighthouse-world.info/

02 頑固な乾燥肌を卒業できる潤いのスペシャリスト♪

Fullacera
UNFADING NIGHT CREAM

おなじみ"わかばクリニック"から、寝ている間に乾燥肌を潤いで満たす「アンフェイディング ナイトクリーム(18,900円)」が登場♥ 馬プラセンタエキス入りで、保湿だけでなくエイジングケアと美白サポートにも★ 翌朝のふっくら肌を是非実感してね

問 Dr. わかば株式会社 0120-278-287
http://www.fullacera.com/

03 イベントなどで出会いも多いラグジュアリー空間のお店♥

麻布十番駅から徒歩1分の「the fashion café」はおしゃれなカフェとパーティースタイルを提案するお店♥ 設備も充実してるから結婚式の2次会や3次会にも最適だよ 2時間飲み放題2,800円のリーズナブルな女子会プランも♪ どんなシーンにもピッタリ♥

問 the fashion café ☎03-3586-6383
http://www.thefashioncafe.jp/

04 脳科学博士！ 片野先生による体験セミナーが開催♪

日本初の裏付けデータが語る0歳から始めるヒトの脳やココロの仕組みに基づいた教育プログラム「ベビードリル(ギフト教育プログラム)」の体験セミナーが、2/20(木)10：30~YMC新宿校で開催されるよ♥ 幼稚園の先生・保育士・妊婦&出産後の人はもちろん、どんな方でも是非参加して下さい★

問 YMCメディカルトレーナースクール 0120-72-9215
http://www.ymc-school.com/

プレゼント応募方法

PRESENT マークが付いているものはプレゼント付きになります

パソコンからの応募は、プレゼントページの QR コードかアドレスにアクセスしてね♪
巻末ハガキでのご応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さい★

Present
with my wallet

新しいことに挑戦したくなる春✧ お花見や歓送迎会が忙しくて美容をさぼっていませんか？
今日から美容も新学期に♥ Newアイテムを取り入れるだけでやる気に変わるかも♥

※ご応募いただいた個人情報は本件以外には流用しません
PHOTO_Hiroyuki Sato,Yokocchi

my wallet
専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

1年前くらい前から大事に愛用中♥
クロムハーツの財布は16万円くらい♥ 使い込んだヴィンテージ感の白がお気に入り

No.01 ARTISTIC&Co. マルチドライブ
1名様

小さなマシーン1台に美への近道が凝縮♥
ボディやバスト、フェイシャルなど全身に使えるスーパーマルチ美マシーン（126,000円）♥ 美容成分が肌に浸透し、EMS機能で筋肉を収縮運動させて肌を引き締め、赤色LEDでハリを与えるよ♥ ※機械の効果を最大限に活かすために専用の美容液を使用して下さい。

問株式会社ARTISTIC&Co.
0120-656-959
http://www.artistic.co.jp/

No.02 mods hair イージー・カール 32mm
3名様

超簡単3ステップの次世代ヘアアイロン✧
独自のノークリップ構造で内巻きも外巻きも自由自在で簡単（7,980円）♪ 髪へのダメージも少ないしHow to DVD付きだから使い方もバッチリ★ 約1分で180℃まで上がるから忙しい朝の救世主になること間違いなし ピンクのデザインがキュート♥ 海外兼用だから旅のお供にも連れて行ける

問株式会社mhエンタープライズ
☎03-6758-2074 http://www.mods-stylingtools.com/

No.03 モルトベーネ まいにちのすっきりシャンプー&とくべつな日のトリートメント
セットで3名様

地肌も顔と一緒で毎日スキンケアを♥
天然成分の力でやさしくスキンケアできる化粧品感覚のシャンプー（2,400円／左）とトリートメント（2,400円／右）♪ 天然精油を活かしたナチュラルアロマローズの香りで一日の疲れもすっきり★ 森本ひであつさんの温かみのあるイラストでパッケージにもこだわってるよ♥

問モルトベーネプロフェッショナル
☎03-3204-0111
http://www.loretta-jp.com/

No.04 Angel Heart Pink Pink Raspberry Pink
各1名様

可愛いだけじゃない♥ 大人の香水を堪能
大人な香りのラズベリーピンク（左）と、ピンクピンク（右）（各7,140円）が登場♥ 手首や下着につけると、急接近したり通り過ぎた時にほど良く香って大人の香水の楽しみ方ができるよ♪ 香りも時間が経つにつれ変化し最後は落ち着いたムスクに✧ 可愛いボトルでインテリアにもオススメ♥

問株式会社エンジェルハート
0120-07-2160
http://angelheart-perfume.co.jp/

No.05 マクセルスマートコミュニケーションズ お肌チェックアプリHada more お肌レンズMemoret
2名様

見て見ぬふりは卒業!! 肌チェックを習慣化♥
スマホを使って肌チェックができる新サービスが登場✧ カメラレンズ部分に「お肌レンズミモレ（9,800円／編集部調べ）」を装着して計測♥ キメ・シミ・微ジワ・毛穴・美白度・透明感の6項目と総合点の判定結果とそれに合わせた肌ケアやアドバイスもお知らせしてくれるよ♪

問マクセルスマートコミュニケーションズ
☎03-3515-8480
http://hadamoreinfo.maxell-s.co.jp/

No.06 タカミ タカミスキンピール
5名様

50万本以上の実績 タカミ式の原点♪
角質を剥がさずにターンオーバーを促進✧ 毎日使っても肌表面にダメージを与えず肌本来の機能を正常化する角質ケア化粧液（4,950円） 紫外線や乾燥、加齢のダメージをリセットして肌をプラスの状態に♥ 1／24から、内容成分・容量はそのままプライスダウン!! 見逃す手はない✧

問タカミ
0120-291-714
http://www.takami-labo.com

my wallet
ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

機能性・見た目共にGOOD♥
シンプルでスマートな財布を探していたらZARAにて8,000円で発見 中はオレンジ

my wallet

好きな物も全部お見通し♥
2年前の誕生日に祐香からプレゼントで貰ったものだよ♥　ハラコ×ドクロがポイント♪

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

No.08 アイライクフラワーズ ハンドローション＆ボディローション

セットで 5名様

香りもファッションとして楽しむ女子へ♥
ハンドローション（525円／右）とボディーローション（945円／左）はウォータージェルでさっぱりタイプ、伸びが良くてベタつかないよ♪　どちらも軽いつけ心地だけど美肌成分たっぷりだから、まだまだ乾燥が気になるこれからの季節にピッタリ♥　全身から香るようにセット使いがおすすめ

㊐ジョージオリバー
☎03-3505-7853
http://www.go-g.jp/

No.07 TARINA TARANTINO コスメ3点セット

セットで 1名様

メイクが楽しくなるジュエリーコスメ✧
セレブ溺愛のアクセサリーブランド「タリナタランティーノ」のコスメライン♥　かわいいだけじゃなく、デコルテや髪に使えるボディーパウダー（4,410円／左）、ツヤを与えセクシーな口元を演出する口紅（2,520円／上）、クリームチーク＆大粒ラメチーク（3,570円／右）は発色が良く、クリームだから潤いも長時間持続するよ♥
㊐東京サービス㈱
0120-036-883

No.10 fifth 春のトータルコーディネート

セットで 1名様

これさえあれば春は乗り越えられる♥
モノトーンで着回し力抜群のトータルコーディネート、モノトーンティアドロップピアス（790円）・プリントT×サロペットスカートSET（M/4,290円）・キルティング風パンプス（23.5cm/3,290円）を♥　今年流行の白をポイントにして上手く使ってね

㊐株式会社CODESHARE
☎03-6427-9997
http://5-fifth.com/

No.09 アデランス ベネファージュ アイラッシュアンドブロウ＆ヘアリプロGFサプリメント

セットで 3名様

髪のプロが作った安全で安心の傑作
女性の髪を見つめ続けてきたアデランスから、ボリュームを与えるまつげ・まゆげ美容液（2,415円）が新発売✧　まつげエクステユーザーや下まつげにも使えるよ　馬プラセンタのサプリメント（7,980円）は注目のレスベラトロールなど美容に期待できる成分がいっぱい♥

㊐株式会社アデランス
0120-05-1960
http://www.aderans.ne.jp/benefage/eyelash/
http://www.ad-beauty.jp/placenta/

my wallet

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

人とかぶらないピンクが◎★
ジミーチュウの財布は去年の誕生日にもらった♪　鞄も色違いであるくらいお気に入り✧

No.12 バスクリン めぐリラク 温かマッサージエッセンス

セットで 5名様

至福のバスタイムで疲れた身体にご褒美♥
体を洗った後に首や肩、腰などに塗ってマッサージするよ♥　ジンジャーエキス配合でじんわり温かくなって血行を促進し、代謝もUP✧　簡単だからずぼらさんにもオススメ♪　バスタイムにナチュラルローズとフルーティーハーブの香り（各598円／編集部調べ）で身も心も癒されて♥

㊐バスクリン
0120-39-8496
http://www.bathclin.co.jp/

my wallet

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

4年愛用だけど変えないよ
セレクトショップで買った財布は2万円くらい♥　やっぱりラウンドファスナーが◎♥

No.11 エンビロン ファーストキット

セットで 1名様

シミ・シワ・たるみ、肌老化原因80%は光!!
肌の自己再生力を引き出すビタミンAをバランスよく配合し、紫外線によるダメージを防いで、肌が本来持つ働きを高めて補修するスキンケア♪　なんとケイト・モスやマドンナなどセレブも愛用中だとか　ベーシックケアラインのファーストキット（7,980円）で効果をお試しあれ♥
㊐エンビロン・コールセンター（プロティア・ジャパン）
0120-085-048
http://www.environ.jp/

応募方法

パソコンからの応募は、右のQRコードor下記アドレスにアクセスして下さい♪
巻末ハガキでのご応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★

http://p.tl/qJht　締切 2014年3月31日

STAFF
PUBLISHER
Shigeho Mori

CHIEF EDITOR
Fumie Goto

EDITORS
Tomomi Okudaira,Shioka Soga

ASSISTANT EDITOR
Hitomi Yamazaki

PARTIAL ART DIRECTION
slash

DESIGNERS
slash、Ayako Kondo、AandA、Shigeyuki Ichihara、midoriya、Hideki Kanda、Hitomi Fujiwara、Emi Ando、Akiko Yahata、Maiko Suzuki、Yumi Suzuki（RIDE MEDIA&DESIGNE）

ADVERTISING MANAGER
Tsuyoshi Kurisaki

MEDIA REP
Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa（SUNROLE）

ADVERTISING SUPERVISOR
Kazutaka Masui

ACCOUNT EXECUTIVE
Kensei Oyamada、Yukie Osada

ADVERTISING ADMINISTRATOR
Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAKER
Shinichiro Hata（Sanei Process）

PREPRESS MANAGER
Makoto Baba（Sanei Process）

PRODUCTION
Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER
Shigeki Kobayashi

発行／インフォレストパブリッシング株式会社
発売／インフォレスト株式会社
〒102-0083　東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207（営業部）
03-5210-3353（編集部）
発行日／2014年3月10日
印刷所／共立印刷株式会社

姉ageha 3月号

次号は2014年 4/7(月) 発売です♥

買っていただきまして ありがとうございました♥

♥撮影協力店リスト♥

あ
- R&E　03-3477-5016
  東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
- アンドリュー（ケンズパス株式会社）　06-6561-1221
  http://www.eggtart.jp/
- アンリ・ルルー　0120-033-340
  http://www.henri-leroux.com/
- 江崎グリコお客様センター　0120-917-111
  http://www.glico.co.jp/
- 猿梅本舗（三友農園）　0120-474-939
  http://www.rakuten.co.jp/enbai/
- 大阪屋　0120-211-435
  http://www.niigata-osakaya.com/
- お世話や　03-5358-1370
  東京都渋谷区代々木4-9-5 グランエクレール参宮橋
- おたべ　0120-81-8284
  http://www.otabe.co.jp/F
- お姉さん百貨店
  http://aneageha.com/

か
- 喜久水庵　0120-014-123
  http://www.ocha-igeta.co.jp/top.html
- 北菓楼　0120-893-925
  http://www.kitakaro.com/
- Cameron Racy　03-5423-4601
  東京都渋谷区広尾5-19-11 マリオン広尾ビル7F
- GALSTAR　06-6214-3503
  大阪府大阪市中央区西心斎橋2-1-25 心斎橋W-Place 5F
- 京みがわ　0120-934-033
  http://www.kyomigawa.co.jp/
- クラブハリエ（たねや）　0120-559-160
  http://clubharie.jp/
- GRL　06-6532-2211
  http://www.grail.bz/
- 神戸レイド　078-578-600
  http://www.rakuten.ne.jp/gold/raid

さ
- Sadistic Action 新宿アルタ店　03-3358-6753
  東京都新宿区新宿3-24-3 新宿アルタ6F
- 桜井甘精堂　0120-001-590
  http://www.kanseido.co.jp/
- さくら堂　090-2359-0390
  http://www.sakura-sweets.jp/
- SECRET KEY　025-201-7894
  http://www.secret-key.net/
- CIEL BY LIP SERVICE　03-6824-9421
  東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F
- Chedel　03-6853-8951
  東京都渋谷区広尾5-19-4-B1F
- sugar　025-228-4747
  http://www.sugar-net.com/
- JURIANO JURRIE　03-6824-9421
  東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F
- 西光亭　03-3468-2178
  http://www.seikotei.jp/
- セシルマクビー 渋谷109店　03-3477-5060
  東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

た
- TAKARAYA 渋谷109店　03-3477-5017
  東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
- DaTuRa渋谷 109店　03-3477-5059
  東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
- Delyle Noir 渋谷109店　03-3477-5053
  東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
- DURAS　03-5772-6316
  東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷1F
- トーラク　0120-934-055
  http://www.kobepudding.com/

は
- パティシエ エス コヤマ　079-564-3192
  http://www.es-koyama.com/
- パレ・ド・オール　06-6341-8081
  http://www.palet-dor.com/
- BEYOND IRMA　03-3470-7447
  東京都渋谷区千駄ヶ谷1-31-8 AKビル201
- HAIGHT&ASHBURY　03-5453-4690
  東京都世田谷区北沢2-37-2-2F

ま
- まるたや洋菓子店　053-441-9456
  http://www.marutaya.net/

や
- 洋菓子きのとや　0120-24-6161
  http://www.kinotoya.com/

ら
- リゼクシー 渋谷109店　03-3477-5098
  東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
- LIP SERVICE　03-6824-9421
  東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F

※本誌内に表示している価格は、断りのある場合を除き、すべて消費税(5%)込みの価格です。4月1日以降の価格に関しては、各店舗及びブランドにお問い合わせください。

切手を貼ってください

POST CARD

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ 3月号 行き

希望プレゼント番号 1 （　　　　　）
希望プレゼント番号 2 （　　　　　）
希望プレゼント番号 3 （　　　　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL

電話取材　OK　NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても　OK　NG

年齢　　　歳

未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居　2. 一人暮らし　3. 夫と同居　4. 夫・子供と同居　5. 彼氏と同居　6. その他（　　　）

お姉さんアゲハは毎号買っていますか？

1. 毎号(2カ月に1回)　2. 内容によってときどき　3. 発売日を忘れるのでときどき
4. 見かけたら　5. 初めて　6. その他（　　　）

お姉さんアゲハはどこで買いましたか？

1. 書店　2. コンビニ　3. その他（　　　）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
(例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／agehaを買っているからなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガー etc）を教えてください（何人でも可）

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （ ）円

Q6 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q8 ネットショッピングを利用されますか？
□頻繁に（月1回以上） □よく（3カ月に1回以上） □たまに（半年に1回以上）
□気が向けば（年に1回とか） □利用しない □利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらい
お買い物をされますか？ 月（ ）円くらい

Q10 行ったことのあるエステ（施術内容）を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは？（複数回答可）

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。悩みも思う存分書いてみてください♥